Passion

بالعربي

شغف

م. شيماء العقيلي

الكتـــــاب	شغف
النــوعيـــة	تنمية بشرية
اسم المؤلـف	م./شيماء العقيلي
تصميم الغلاف	محمد مجدي
تنسيق داخلي	هبــة خليــل
المراجعة اللغوية	أ. عبد الواحد الحسيني
الطبعة الأولى	يناير ٢٠١٩
رقــم الإيــداع	٢٠١٩/٢١٩٩
الترقيم الدولي	٩٧٨-٩٧٧-٦٥٣٤-٦٨-١
إشراف عام	رباب الشهاوي
مديرة النشر	هند عبد الله (نور مانجا)
لطلب الكتاب	01126652278 - 01022897649

الفؤاد للنشر و التوزيع

ويمكن طلبه عن طريق موقع جوميا من Elfoad Publishing Marketplace

Alfouad_publishing@hotmail.com
facebook.com/fouadpublishing

كيف تعرف شغفك و أحلامك وموهبتك؟

رحلتي "الجزء الأول"، النسخة المُعدلة من المستقبل

Passion

بالعربي

شغف

الكاتبة

م. شيماء العقيلي

Master Degree in Civil Engineering

Life & Business Coach & Mentor

Passion to Business Coach & Mentor

Specialist in Small Business start & Business Psychology

بسم الله الرحمن الرحيم

(رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِين)

مَن الكاتب؟

قبل ما تمشي في أي رحلة و تعرف طريقك للشغف و تتعرف على طريقي إزاي عرفته؟ أقدم لكم في السطور الجاية مين معاكم في الرحلة.

معكم في الرحلة، شيماء العقيلي، مهندسة مدني وحاصلة على الماجستير في الهندسة المدنية، متزوجة ولديَّ أطفال (اللهم بارك) بفضل الله، ربة منزل، وكنت أعمل في مجال الهندسة في إحدى الشركات الخاصة الكبيرة، ووصلت فيها لمناصب إدارية مهمة. حاولت أن أطلب من أولادي التميز لكن توقفت عند كيف أطلب منهم التميز وأنا لا أشعر به أو أمتلكه حتى بالطريقة التي تجعلني راضية؟! ولا أعرف له طريقا من الأساس؟! بدأت الرحلة من عدة سنوات تقريبا، الحمد لله مواصلة في رحلتي الخاصة، ومهتمة بشئون التغيير وتطوير الشخصية، مهتمة بالبيزنس وكيفية إيجاد فرص جديدة للعمل في الحياة للنساء؛ كيفية تغيير وتطوير الشخصية لتعمل في مجال البيزنس مع الفهم السيكولوجي الخاص بكل شخصية تسعى لممارسة البيزنس أو تمارسه بشكل فعلي.

حاصلة على دورات متعددة في البيزنس و الإدارة، و الإرشاد الأسري و النفسي، و الصحة النفسية، حاصلة على اعتماد في مجال الكوتشنج، أعمل في Life & Business Coaching & Mentoring، و أعمل بشكل أدق في مجال Passion to Business Coaching & Mentoring. بشتغل في الكوتشنج (الحياة و البيزنس) و مساعدة الناس لمعرفة شغفهم و مناطق تفوقهم و تمييزهم، و أساعدهم على تطوير شخصيتهم للأفضل لممارسة البيزنس اللي يحبوا العمل فيه و البداية من خلاله.

أُدير بفضل الله أكاديمية عقول، وفزت بها في مسابقة هدفي في عام ٢٠١٤ كواحدة من أحد المراكز العشرة الأولى من ضمن تصفيات لأكثر من ألف مشروع على مستوى الشرق الأوسط، ولها موقع على الإنترنت وصفحات على مواقع

التواصل الاجتماعي، وصل عدد المشتركات في الأكاديمية لأكثر من ٣٠٠٠ امرأة، وعدد المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي قارب أكثر من أربعين ألف متابع، وعدد العاملات فيها يفوق ٢٠ متطوعة بفضل الله. شعرت بلذة البحث عما أحب، ففكرت أن أكتب عن كل ما أعرف في كتب صغيرة تساعد الغير أن يحاول أن يسترشد في الطريق، أحببت مجالي الجديد، "Knowledge-educational writer".

كمان بقدم محاضرات عن البيزنس و الشغف و إزالة عوائق النجاح على المواقع المتعددة (أونلاين) و بالأخص Udemy. شرفوني في كتاباتي التي أقدم لكم فيها خلاصة ما فهمته على مدار السنوات الماضية، وأسأل الله السداد في الأمر، والتوفيق لكم في هذه الرحلة.

صدر لي أول كتاب اسمه "البيزنس إنسان"، الكتاب يقدم رؤية مختلفة لعالم البيزنس و كيف يمكنك تغيير وجهة نظرك نحو البيزنس و فهمه بشكل أوضح، ويمكن تحميله من الرابط التالي:

https://goo.gl/7fAwSt

شكرا لوجودكم معي في هذه الرحلة، و التي أشعر بتميزي فيها؛ لأني أعلم في النهاية أنها رحلة تخص كل شخص، و عليه أن يرى و يفهم رحلته و يصبر عليها و يحب الرحلة الخاصة به هو شخصيا؛ لأن السعادة و العيش لن يكونا في نهاية الرحلة، و لكنهما سيكونان خلالها، و فارق كبير بين نهاية الرحلة و خلال الرحلة، أرجو أن تستمتع برحلتك الخاصة.

التواصل مع الباحثة: E-mail: Shaymaa1st@gmail.com

إهداء

أهدي هذا الكتاب لبابا العقيلي وماما أسمة، أغلى الناس على قلبي، ربنا يبارك فيهم وعليهم.

أهدي هذا الكتاب لزوجي محمود كامل وأولادي "مريم وعمر وأحمد وحمزة"، ربنا يحفظهم بفضله الكبير، ويبارك فيهم وعليهم.

أهدي هذا الكتاب لأعز وأحلى أخوات وأقرب الناس للنفس من النفس "أسماء، ومحمد، وأحمد، وسالي، ومحمود"، ربنا يحفظهم من كل شر ويبارك فيهم وعليهم.

أهدي هذا الكتاب للصديقات وللعاملات معي في الأكاديمية، ولأشخاص كان لهم فضل في حياتي؛ عرفت من خلالهم الطريق، من خلال معلومة، ومن شرح، ومن كلمة غير مقصودة غيّرت الدفة في حياتي للأفضل.

أهدي هذا الكتاب لكل شخص يبحث عن بوصلته و عن شغفه و سر وجوده في هذه الحياة.

أهدي الكتاب لبائعة الكتب في مكتبة ألف "أ" في شبين الكوم بالمنوفية، و التي وعدتها من ٣ سنوات بأن أصدر هذا الكتاب و هو جاهز منذ زمن و لكني ترددت كثيرا في إصداره و راجعت محتواه كثيرا جدا، أتمنى لك السعادة و شكرا لحديث دار بيننا يوما ما.

ربنا يجمعني بكم في الدنيا والآخرة، في الفردوس الأعلى في صحبة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

اعتذار واجب

الاعتذار دا مقدم لكل شخص قرأ الكتاب، و كان نفسه يكون باللغة العربية الفصحى، مش العامية زي ما أنا قدمته، طبعا شرف لأي شخص إنه يتمكن من اللغة العربية، لكن للأسف أنا لا أكتب جيدا بهذه اللغة العظيمة، و أتمنى أن هذا الأمر لا يكون عائقًا في أنك تقرأ الكتاب و تستوعبه.

ولو ماكنتش مقتنع إني لازم أعتذر عن عدم إجادتي اللغة العربية، فأنا بقول لك و بوضح أنا ليه بعتذر؛ لأن دا أبسط شيء ممكن أوصله للناس، ولو وردت كلمة في هذا الكتاب ليست هذه هي طريقة الكتابة الصحيحة لها أو ليس النُطق الصحيح، رجاءً تعلم الطريقة الصحيحة حتى لا نتوارث الأخطاء أجيالًا وراء أجيال. و هذا لا يعني أني لم أحاول مراجعة الكتاب، بالعكس أنا حاولت مراجعته كثيرا حتى يكون متقنًا و هذا من باب الإحسان و الامتنان.

الاعتذار الثاني لو ظهر معلومات جديدة،و لم تجدها في الكتاب، فقد اجتهدت قدر ما استطعت أن أقدم المعلومات التي وصلت لها و قرأتها و استفدت منها حتى تاريخ إصدار هذا الكتاب، وفي النهاية لازم يكون فيه إيمان خالص، أن مفيش حد فينا يقدر يوصل لمعلومات صحيحة و كاملة ١٠٠%، "كلنا نحاول و نبذل جهدنا حتى نحصل على المعلومات الصحيحة و الكاملة قدر الإمكان وقت التحدث وشرح و تقديم المعلومة"، و عدم قدرتنا علي الإلمام بكل العلم و كل المعلومات، يكون مفهوما من خلال الآية القرآنية { و فوق كل ذي علم عليم }، لأن العلم سيظل في حالة تطور شديد و مستمر، يغير و ينكر نفسه و يطور نفسه، و كل يوم هناك فيه صحة و خطأ في نظريات و معتقدات و أفكار لم نكن نتوقعها مطلقا، كل شخص منًّا يملك جزءًا من معلومة، و علينا أن نتكاتف على تجميع المعلومات و تجميع الصور و ليس الانتقاد و فضح الخطأ

فقط، ميزة العلم أنه غير ثابت، و مش مطلوب منا أننا نلم بكل المعلومات اللي في الكون، لكن مطلوب أننا نقُدر و نفهم ما نمتلك من المعلومات و نقوم بتوصيلها للغير و مساعدته في إنارة الطريق له، و أنها تكون صحيحة قدر الإمكان وقت الحصول عليها (لأن وارد بعد ٥ سنين، أو أقل يظهر فيه معلومات أحدث، تغير ما تم كتابته اليوم).

دائما نعتبر الاعتذار يتم تقديمه عمَّا نخطئ فيه، لكن أحيانا الاعتذار يكون مقدما عن الشعور بالأسف ناحية شيء، أو شعور بالمساندة لأشخاص آخرين، أو على سبيل التنبيه لأمر ما يمكن ألا يتوقعه الطرف الآخر، و اعتذاري هنا ليس عن مشكلة في الكتاب أو قصور في العلم، أو أن العلم يتطور، أو أنك لن تجد في الكتاب ما يفيد، و لكنه تنبيه لبشريتنا المميزة لنا، و أن نرضى بها، وأن نتعلم أن نكتب تنبيها لمن يقرأ معلوماتٍ ما، إنه سيظل هناك قصور و ظهور معلومات جديدة، ليس هناك في العلم مسلمات نهائية، لكن هناك تطوير.

و في النهاية زي ما قلت داخل الكتاب: الكتاب مقدم للشخصيات المبتدئة في مجال البحث عن الشغف، وأسأل الله أن يجعله بداية موفقة، و اختصارًا لمجهودك في البحث المتفرع، حتى لا تعيش مدة طويلة في دوائر البحث عن مجهول، كما عشت أنا، و عشان كدا أنا جاية لك من المستقبل و بكلمك عنه و عن ازاي تنجح في معرفته مثلما نجحت،

أتمنى أن الكتاب يعطيك القدر الكافي من معلومات كبداية لرحلتك القادمة و كبداية للانطلاقة الحقيقية التي تحلم بها.

شكرا لكم و أتمنى لكم رحلة سعيدة.



نصيحة مخلص لك

النصيحة دي أنا بكتبها (لأنها أفادتني وإن شاء الله تفيدكم): خليك في حالة بحث مستمر واطلاع مستمر، وانقض واهدم القاعدة اللي بتقول إنك تعلمت خلاص؛ كل يوم بيكون فيه جديد، ومش لازم يكون كل يوم، لكن على الأقل كل سنة بيظهر الجديد للناس، الجديد اللي كان حبيس المختبرات والتجارب وآراء الناس لفترة ما. بالمناسبة أنا دربت ستات تخطى عمرها ٥٥ سنة و أكتر عشان تعرف شغفها، "يعيش المِعلم و هو لسه بيتعلم".

لا تأخذ معلومة ثقة من أي أحد، لازم تشوف إيه مصادره، وتراجع وتفهم أنت كمان، لأننا كلنا لينا مصادر معرفية ومصادر أخرى مؤثرة في فهمنا للأمور وطريقة اعتقادنا ورؤيتنا لها، القاعدة الفقهية بتقول (استدل أولا ثم اعتقد، لكن لا تعتقد ثم تستدل). يعني جمَّع كل المعلومات الأول حول هذا الأمر اللي أنت عايز تعرفه، المعلومات اللي مع و اللي ضد الأمر، و افهمهم و اتعلم و استخلص منه الصح، مش تقول الكلام دا هو الصح و أي كلام ضده غلط، فكر الأول في الأمر وبعدين اعتقد فيه، عشان يغير حياتك.

لما تشوف أي كتاب، حاول تفهم هل الكاتب بيتكلم عن تجربة شخصية خاصة به؟ عشان دا يختلف تماما لو كان يتكلم من زاوية علمية أو لها دراسات في العلم، اطلب مصادر الكتاب وراجع مصادر الكتاب الموجودة في النهاية.

لو أنت كاتب لازم كتابك يكون فيه مصادر ثقة تبحث فيها، و هذا هو الأفضل حتى لو كان يعرض تجربة شخصية، يمكن أنت ككاتب فهمت معلومة غلط أو الشرح مش مضبوط، أو شرحت رؤيتك الشخصية، أنت ليك بناءً على علمك فهم مختلف عنه، و يمكن يكون ليك رؤية مختلفة، فساعد غيرك يوصل للمصادر و يكون له رؤيته الخاصة به.

لا تأخذ أي كتاب مسلم به وأيضا هذا ليس معناه الشك المطلق في كل شيء، لكن الاستزادة من الأمر تجعل البحث في مصادره بأشكال متعددة أمر مهم، النصيحة دي أكتر للأشخاص اللي بيبحثوا فيه مجال شغف عندهم، يعني لو شغفك الطب يبقى تبحث أكتر، لو شغفك الحسابات، يبقى تفهم و تبحث أكتر، ميزة العلم أنه متطور، و يبحث عن الشخص الذي يبحث عنه ".. العلم يبحث عن الشخص الذي يبحث عن العلم".

ربنا يوفقكم، و برحب بكم على متن رحلة معرفة الشخص بنفسه وبشغفه، متمنية إقامة سعادة، و رحلة ممتعة و ضحكة جميلة للجميع.

شكرا أنكم وصلتوا لحد هنا ☺



كيف أستفيد من هذا الكتاب

بعد السلام والتحية لكل من يقرأ هذا الكتاب، الكتاب مش أول كتاب يتكلم عن الشغف، و إن شاء الله مش هيكون آخر كتاب، في ناس كتير مميزة بتتكلم عنه، فيه أكيد كتب أخرى بتكون موجودة سواء علمنا عنها أو لم نعلم عنها شيء، لكن في الكتاب دا بقدم خلاصة طريقي الشخصي اللي بدأت أمشي فيه بنفسي من مدة طويلة لمعرفة شغفي.

قرأت كتب تتحدث عن الشغف، بحثت عن دورات، تقريبا طرقت أبواب كثيرة بقصد أو بدون قصد خلال مدة ٥ سنوات و أكتر. دربت مئات السيدات من مختلف الأعمار حتى تعرف شغفها و تصل له وتحوله لبيزنس، و قصص النجاح بفضل الله متعددة، و كلها قصص جديرة بأن أقوم بتقديمها في كتاب آخر و أتحدث عنها بشكل مستفيض.

نعود لطريقي الخاص، حاولت أن أعرف ما هو الشغف؟؟ ماذا يعني؟؟ كيف أعرفه؟ وما كل هذه الضجة حول الشغف؟؟ هناك من يسألك ما هو شغفك وأنت لا تعرف، أو يكتفي بهز الأكتاف، ويقولك ماذا تحب في الحياة من الآخر؟؟.

من امتى كان عندنا القدرة علي الاختيار و البحث و القرار المنفرد؟!، عشان نعرف بنحب إيه؟ ونكره إيه؟؟ من امتى بنقدر نعيش بره الأمثلة المحلولة والإجابات النموذجية؟؟ من امتى كان الأهل و المجتمع و الناس بتسمح لينا نمارس ما نريد و ما نحب بدون وصاية أو أحكام مسبقة.

هنبدأ سوا ونكمل مع بعض الطريق من خلال هذا الكتاب، مضطرة أحيانا أني أكتب باللغة العامية وأحيانا باللغة العربية، لأني لا أدعي أني مميزة في اللغة العربية، أمنيتي أن الكتاب يكون ممتع لمن يقرؤه.

الكتاب يمثلGPS لطريقك نحو الشغف، و مرشد لك في هذا الطريق، وارد الطريق يكون فيه تحديات، أو مطبات أو حتى إشارات مرورية، ممكن يكون هناك طرق أقصر، حوارات داخلية أقوى، و خلافات، و اختلافات في وجهات النظر بينك و بين كاتب هذا الكتاب "اللي هو أنا"، احنا ماشيين في طريق مع السائق، أكيد فيكم ناس ممكن توصل أسرع و ناس ممكن توصل بدري، و ناس ممكن تستغنى عن GPS، و ناس ممكن تستغنى عن السواق، لكن الأكيد رغم كل هذا، ممكن تلاقوا كلمة أو جملة تمثلكم أو تعيشوا فيها و تفرق في حياتكم.

كتبت و غيرت مئات المرات في هذا الكتاب، لأني أحاول أن أختار له شكلا مناسبا، حتى يكون مثل المرشد الذي ينير الطريق للناس، و أن يكون منظما و منسقا لكل من يبحث عن معلومة، أتمنى أن يكون هذا الشكل مناسبا لكم.

الكتاب عبارة عن مقالات مترابطة تفصلها العناوين الخاصة بكل مقال، أتمنى دا يسهل عليكم الطريق بفضل الله، و هناك التمارين الكثيرة التي ترشدك في الطريق، عليك أن تكتب و تمارس الكتابة في هذا الكتاب لأنه سيكون مرجعا لك فيما بعد، يُفضل أن تظل نسختك معك بخط اليد، حتى تتذكر ما في نفسك و ما كتبته عن نفسك.

ملحوظة: الكتاب مناسب للناس اللي لسه بتبدأ الطريق لمعرفة الشغف، واللي مشيوا فيه كام خطوة صغيرة في البداية، لو سمحت، وقت قراءة الكتاب انسى كل شيء في حياتك، و اقرأ الكتاب بذهن صافي و متفتح.

الانتقاد مسموح، ولكن قبل الانتقاد و التقييم،لي طلب بسيط: لازم حضرتك تعرف أنت في أي مستوي بالنسبة للكتاب، "بمعنى لو أنت خبير في الشغف، يبقى الكتاب غير مناسب لمستواك". عشان يكون النقد منصف جدا ليك و ليا

و للكتاب، أنا عارفة إن مفيش نقد مقصود به الشخص، لكن الكتاب يعتبر ابن الكاتب المدلل، فلو محتاج تنتقد ابن الكاتب، أتمنى يكون على هيئة نصيحة اللي بتكون مغلفة بغلاف الهدية.

لو كنت في مستوى الخبير في الشغف، فالكتاب دا مش مناسب لحضرتك، ممكن تعتبر بعض ما فيه على سبيل التذكرة. لو كنت لسه بتبدأ الطريق، إن شاء الله الكتاب مفيد لك.

رجاءً اربط حزام الأمان واستخدم GPS كويس.

من هنا نبدأ الطريق.... على بركة الله.



ما قبل البدايـــة

قبل بداية الرحلة

في البداية، أهم سؤال مع مين ناوي تمشي الرحلة؟؟؟ مينفعش تمشي الرحلة مع شخص لمجرد أنه قالك تعالى، قدمت نفسي في البداية، و بقولك لا تقلق هتمشي مع حد كان تائهًا قبل منك، وفضل يفتح و يطرق كل الأبواب، و في كل الطرق و الحمد لله وصل و بيعافر في الطريق لسه، لكن بنسخة معدلة و برؤية أوضح كتير.

الكاتبة، هي النسخة المعدلة منك بعد ما عرفت شغفها، تقدر تقول كدا إني جيالك من المستقبل الخاص بك عزيزي القارئ عشان أختصر سنين من المحاولات، و أحاول أساعدك، دا يعني أنك هيكون ليك تجربة خاصة بك، لأنك لازم تمر بتجربتك الخاصة بشكلها الكامل، لكن لو بتخوض التجربة ومعاك مرشد، و أدوات مناسبة دا هيسهل عليك الأمر أكتر من لو أنك بتخوض التجربة و مفيش إنسان معاك و لا مرشد و لا أدوات.

الشغف دلوقتي أصبح موضة، كلمة الكل عمال يردد فيها، ويقول لك لازم يكون عندك شغف Passion، وناس كتير أصبحت تضيفها في كلامها، ومدربين إن عاجلا أو آجلا هيظهروا، و يتكلموا عن الشغف، و ناس تشتغل فيه ك coachingو في التدريب علي الشغف واكتشافه. و ناس أخرى تسألك بامتعاض هو أنت كبير كدا، ومش عارف إيه هو شغفك؟؟

ودا كله شيء كويس إنك تلاقى ناس مختلفة تفيدك في المجال دا، و تلاقي بدل الدليل الوحيد في الطريق (المرشد الواحد في الرحلة) تلاقى ١٠ مرشدين للطريق، وبدل الطريق الواحد تلاقي ملايين الطرق، ولكل مرشد، ولكل دليل، ولكل طريق مميزاته وعيوبه، أهم شيء تعرف تمشي في الطريق وتستمتع به

"هتسمع كلمة تستمع دي كتير"، و تعرف تجارب الناس و تخوض تجربتك بشكل كامل و واعي.

بس قبل ما تروح لازم كمان تفهم الأساسيات لرحلتك عشان لما تدور على مرشد تلاقي حد مناسب، ولما تلاقي طريق تقدر تقيمه بشكل جيد قدر الإمكان، مش تروح تركب مع مرشد وتاخذ عربية ليموزين وتمشي في طريق في الصحراء القاحلة و تدفع دم قلبك في جلسات مع كوتش أو شخص ما، وانت فقط ممكن تكون محتاج تمارس شغفك من غرفة مكتبك و أنت معاك ورقة وقلم بس.

قبل الرحلة لازم تكون فاهم أن معرفة شغفك لها علاقة بمعرفة نفسك (في تخيلي و من خلال ما قرأت)، لازم كمان تتعلم تفهم نفسك و تقرب منها خلال الوقت دا، مهما جبت مليون دليل و مليون مرشد عشان يساعدوك في الرحلة، بدون ما تكون مصاحب نفسك و واعي بها و فاهمها و أنت ماشي، مش هتوصل لشيء. بطل تهرب من نفسك عشان تقدر توصل، الطريق مش وردي، طريقك كله ضباب بشكل كبير، و الرؤية مش واضحة جامد، لكن من المميزات، انك كل ما تمشي خطوة في الطريق، الخطوة اللي بعدها بتظهر لك، فحاول تمشي و لا تغضب من أي خطأ ممكن يحصل في الطريق؛ لأنه طريق، و وارد كل شيء فيه، حتى قطاع الطريق وارد وجودهم عليه، فلازم نتعلم أننا نفهم طريقنا قدر الإمكان عشان نقدر نمشي فيه صح، و نفهم كل ما يمكن أن يحدث علي الطريق في رحلتنا.

الشغف هيتم شرحه بشكل أكتر تفصيلا في الفصول القادمة، بجانب نقاط لازم تخلي بالك منها تسهل عليك الطريق،،،،،،،،،،،،



أنت و سواق التاكسي و الرحلة

تخيل لو صحيت الصبح بدري، وفتحت باب الشقة، ونزلت بملابس البيت بدون ما تغيرها، و مش غاسل وشك، و حالك حال واحد نايم و ماشي بشبشب الشقة، و قمت وقفت تاكسي، و قلت: تاكسي!!

و بعدين التاكسي وقف،،،،،

السائق: نعم يا فندم!!

و أنت بتركب علي عجلة من أمرك و بتقوله اطلع يا أسطى!!!

السائق سألك باندهاش (بسبب منظرك و طريقتك): حاضر يا باشا، حضرتك رايح فين؟؟

أنت (رديت): معرفش!!

السواق باستغراب: يعني إيه متعرفش يا حضرت؟؟ طيب هتروح لمين؟؟

أنت: معرفش!!

السواق كان هادي حبتين، قالك: يعني إيه متعرفش يا باشا!! طيب أمشي من أي طريق؟؟

أنت: معرفش!!

السواق: يا باشا.. الناس بتقول يا فتاح يا عليم يا رزاق يا كريم على الصبح!! يعني إيه متعرفش الطريق ولا فين؟ و لا رايح لمين؟

أنت قطعت كلامه و قلت له: رايح أدور علي نفسي بره يمكن ألقاها؟؟

سؤال: تخيل السواق، كيف يصفك؟؟ أكتب الوصف اللي أنت متخيله؟؟

سؤال: ممكن توصف نفسك و إحساسك؟؟

سؤال: لو هتدور علي نفسك، هدور عليها فين؟ وناوي تبدأ منين؟

البحث في الشارع

تخيل مرة تانية، مرة واحد ضيع مفاتيحه في غرفته الضلمة، وبعدين خرج بره الغرفة، ونزل الشارع الزحمة تحت البيت، وقعد يدور تحت عمود النور، عدى عليه واحد صاحبه، و سأله: بتعمل إيه عند عمود النور؟

قام رد أخينا و قاله: بدور على مفاتيحي، ضاعت مني!!

صاحبه قاله: ضاعت فين؟

رد أخينا و قال له: ضاعت في غرفتي المظلمة فوق في البيت!!!

صاحبه قاله: يعنى ضيعت المفاتيح فوق ف غرفتك، وانت بدل ما تحاول تلاقيها هناك، أو تلاقى نور تنور بيه غرفتك عشان تعرف تدور كويس، استسهلت نور العمود اللي تحت البيت ونزلت تدور تحته في الزحمة وسط الناس بعيد عن المكان اللي ضاعت فيه المفاتيح!!.

سؤال: تفتكر ممكن نوصف صاحب المفاتيح اللي ضاعت بإيه؟

سؤال: تفتكر صاحب أخينا "صاحب المفاتيح اللي ضاعت" ممكن يوصف صاحبه بإيه؟

سؤال: هل انت بتعمل كدا في حياتك؟

سؤال: افتكر موقف عملت فيه كدا؟؟

دورت في مكان غلط عشان أسهل!، دخلت كلية غلط عشان أسهل!، اشتغلت في مكان و أنت بتكرهه عشان أسهل!، أو عشان تجيب فلوس أسرع!، صاحبت زميل غلط لمجرد انه أسهل!، أتجوزت حد و أنت مش بتحبه لأن لازم نعمل كدا؟! و لأن الطريق كان أسهل!، خلفت عشان لازم تعمل كده و كل الناس بتقول اننا لازم نعمل كدا!

الموقف الأَوَلي: أكتب موقف حصل معاك إنك استسهلت و اخترت غلط، و أوصف شعورك

إحنا هنا في الكتاب بندور على شغفنا أو بالأحرى بندور علي نفسنا، و من خلال الكتاب هنعرف الأدوات التي نحتاج لها، نعرف رفقاء الطريق، نفهم أمور كتير مختلفة، قبل ما نستسهل وندور في مكان غلط.

النمر و الصقر، قصة حلم و عمل و شغف

القصة دي سمعتها في إحدى حلقات اللايف الخاصة بدكتور عمرو الفص، هو أنا لم أسمعها بشكل كامل قبل كدا؛ لأن الضيف حكى بشكل مختصر جدا، لكن أنا حاولت أمسك الخطوط العريضة، و أضفت نقاطًا للقصة من خيالي الشخصي و تفكيري أنا و ناتج رؤيتي للرحلة بشكلها الكامل من خلال تجربتي الشخصية، يالا نسمع القصة سوا.

كان فيه صقر لطيف بيحلم يلاقي نفسه، و يلاقي قوته، شاف أن قوته دي مجهولة و هو مش عارفها، و كان عنده حلم جواه مش بيحكيه مع حد، فمشي في الغابة الأولى (رقم ١)، لقى الأرنب يسبح في البحر، وقف و سأل الأرنب،

الصقر سأل وقال: أرنوب أنت بتعمل إيه في المياه؟

أرنوب رد و قال: أنا بعوم؟!

الصقر قاله و هو مستغرب: و هو فيه أرنب بيعوم؟!

أرنوب رد بحسرة: المدير اللي بيدير الغابة عايز كدا؟! و اللي عايشين في الغابة شايفين أنه رأيه صح، أكيد يعرف حاجات أكتر وأفضل منا!

الصقر مشي مرة أخرى، لقى الزرافة تتسلق الشجرة، جاله حالة ذهول و استغراب شديد، و راح للزرافة و قالها: بتعملي إيه يا زرافة؟

قالت له: أتسلق الشجرة!!

الصقر رد باستغراب و قال: هو فيه زرافة ممكن تطلع الشجرة؟! و تنط من شجرة لشجرة؟

ردت الزرافة: مدير الغابة عايز كدا، و اللي في الغابة شايفين أنه أكيد رأيه صح!، و لأنه أكبر أكيد فاهم أكتر و عارف أكتر!

طار الصقر شوية و لقى السمكة بتنط على الحشيش، سألها الصقر بتعملي إيه، أنت أتجننتِ يا سمكة؟
قالت له: بشوف شغلي اللي وكله لي مدير الغابة؟ و ليه بتقول كدا؟
قالها الصقر: أنتِ ممكن تموتي و أنت برَّه المياه!!
قالت له: آديني بحاول، بروح أخد غُطس وارجع أكمل شغلي، أكيد هتعود على الوضع دا، هو صحيح هيأخد شوية وقت و مجهود كبير قوي فوق تحملي، بس مدير الغابة و الناس اللي فيها بتقول إن دا الصح و مع التعود الأمور هتظبط!
لحد هنا و الصقر مقدرش يكمل!!
وقال دي غابة صعبة جدا، أنا عارف أني قوي، و حلمي الكبير أني أبقى نمر، و النمر بالنسبة ليَّ مثل أعلى، و شايف أن النمر أفضل من الصقر كتير، ليه مبقاش نمر؟ أنا هروح لقطيع لنمور و أعرض عليه إني أكون معهم و ضمن القطيع بتاعهم، و أشتغل معاهم.
ساب الصقر الغابة دي و راح لغابة تانية (نسميها غابة رقم ٢)، و راح لقطيع النمور في الغابة (رقم ٢)، و قال لهم أنه ممكن يساعدهم يصطادوا و يجيبوا أكلهم بشكل أفضل مقابل أنه يعيش وسطهم؛ لأنه مش شايف نفسه صقر، شايف نفسه نمر زيهم.
النمور شافت الصقر، على أنه مجرد طريقة صيد جديدة جدًّا، أنه يطير من فوق و يقولهم فين الفريسة؟ و بكدا حصتهم في الصيد ممكن تزيد، و أخدوا الصقر على قد عقله!، لأنهم فاهمين أنه في النهاية هو صقر و له صفات مختلفة عن أنه يكون نمر، بس مش عايزين يخسروا صفقة هتفرق في صيدهم و كمان هتخلي كمية الصيد تكون أكتر.

كل يوم الصقر يدلهم، و النمور تصطاد و آخر اليوم يحطوا له نصيبه على جنب؛ لأنه مش هيقدر يقف وسطهم و يأكل زيهم، هو صقر و هم نمور في النهاية.

الصقر قعد فترة كدا، و سأل نفسه، طيب هو أنا فرقت إيه عن الناس اللي كانوا في الغابة (رقم ١)، هم أتبعوا كلام المدير اللي قالهم انه عارف أكتر منهم و هو اللي فاهم، و أنهم مش فاهمين!، و أنا مارست اللي أنا شاطر فيه، بس بطريقة مش مناسبة و مع قطيع النمور اللي أنا اعتبرت نفسي واحدًا منهم، بس هم عمرهم ما شافوا دا لأني في النهاية صقر و هم نمور، شفت مهاراتي أقل من مستواها، و حلمت حلم مش مناسب لي بالمقارنة بما امتلكه من قدرات و من أفكار و خبرات خاصة بيا كصقر، صحيح الحلم لازم يكون غير منطقي لكن عشان تحققه لازم تمشي في أهداف منطقية حتى لو هتحاول ترفع مستوى الأهداف بنسب حتى تصل.

أنا لو كنت اتفقت معاهم على أني صقر و هساعدهم يصطادوا كنت فرضت شروطي، لكن أنا روحت و قلت لهم اعتبروني زي أي نمر منكم و بكدا قللت من قدراتي و انتصاراتي لأني لم أرضَ بها، و لم أقدرها، مكنتش شايف شخصيتي أو نفسي، إيه اللي فرق بيني و بين اللي كانوا في الغابة (رقم ١)، هم كانوا بيعملوا كدا؛ لأن في حد تاني هو اللي بيقولهم اعملوا كده و غالبا الاحتياج و سوق العمل في الغابة، لكن أنا لما اخترت اللي عايزه، عملته بمزاجي، لكن هو مكنش مناسب ليَّ، عشان كنت بهرب من أني صقر و مش راضي بكوني صقر. لازم أعرف نفسي و أقدرها صح، و هنا قرر الصقر، أنه يشوف نفسه بحقيقتها و يحترم كيانه و شخصيته، و يسافر لغابة جديدة، و نزل إعلان عن الغابة (رقم ٣)، و قال أي حد عايز يمارس اللي يحبه و يعيش بطريقته و يحترم اختلافه و اختلاف الآخرين و يحترم شخصيته و نوعها و

يحترم شخصيات الآخرين، و يتعاونوا مع بعض من خلال مبدأ (فوز- فوز لجميع الأطراف يتفضل، أن الكل يساعد بعضه و كلنا نكسب)، يتفضل يشرفنا و يسكن معانا في الغابة (رقم ٣)، و بعد فترة بدأت الحيوانات و الطيور تجيله و تتعلم من تجربته اللي مر بها، و يعيشوا تجربتهم الخاصة في اكتشاف أنفسهم، و هو كمان حب تجربته رغم صعوبتها و رغم الوقت اللي مر به عشان يتعلم يفهم و يحترم ما يمتلك.

سؤال: هل مريت بتجربة أنك عملت شيء عشان الناس بتقول كدا رغم أنك مش مقتنع؟ و أوصف شعورك ناحية التجربة..

سؤال: هل فيه وجه شبه بينك و بين الصقر؟

سؤال: تفتكر أنت عايش في غابة رقم كام دلوقتي؟

☐

الجمل و أمه و السؤال اللي مش بيتسأل

قصة الجمل، شفتها من زمان يمكن سنة ٢٠٠٨، و فهمت المعنى المقصود بشكل عام، لكن لم أدركه بشكل مناسب حتى مررت بالتجربة بشكل كامل لمعرفة شغفي. أحكي لكم القصة فيما يلي:

كان فيه جمل بيسأل مامته و بيقول: ماما.. يا ماما حبيبتي.. يا ماما ممكن أسألك سؤال؟

مامته قالت: اسأل يا حبيبي!

الجمل: هو احنا ليه عندنا رموش طويلة على عيونا؟

مامته قالت: عشان لما نمشي في الصحراء، الرمل ميدخلش فيها و العيون متتبهدلش.

رجع الجمل يسأل مامته و يقول: ماما.. يا ماما حبيبتي.. يا ماما.. ممكن أسألك سؤال؟

مامته قالت: اسأل يا حبيبي!

الجمل: هو احنا ليه عندنا سنام فيه مياه على ضهرنا؟

مامته قالت: عشان لما نمشي في الصحراء، نلاقي مياه مخزنة في جسمنا ومانعطش.

رجع الجمل يسأل مامته و يقول: ماما.. يا ماما حبيبتي.. يا ماما.. ممكن أسألك سؤال؟

مامته قالت: اسأل يا حبيبي!

الجمل: هو احنا ليه عندنا خُف و الأرجُل عريضة جدًّا كدا؟

مامته قالت: عشان لما نمشي في الصحراء، رجلينا متغرزشي في الرمل و نعرف نمشي.

رد الجمل و قال: ماما.. يا ماما حبيبتي.. يا ماما.. لما كل الحاجات دي عشان لما نبقى في الصحراء نستعملها، ممكن أعرف احنا قاعدين ليه في حديقة الحيوان؟

سؤال: تفتكر إيه قصد الجمل الابن من الأسئلة؟

سؤال: هل فيه وجه شبه بينك و بين الجمل في القصة؟

سؤال: ليه تكون مؤهل عشان تكون في وضع أفضل بسبب مهاراتك و قدراتك، و ترضى بالمستوى الأقل مما تمتلك؟

ليه تنسى قدراتك و مهاراتك و ما تمتلك؟، ليه مش بتستغل ما تمتلك أحسن استغلال؟، ليه نجري ورا التعليم باستمرار و لا نطبق ما تعلمناه؟!

ملحوظة على جنب: الناس اللي هتقول معني كدا إن إنشاء حديقة حيوان فيها مشكلة؟!! للتوضيح حديقة الحيوان لازم تكون من جنس بيئة الحيوان عشان يقدر يظهر أفضل مهاراته و ما يمتلكه، و عشان اللي يشوفه في حديقة الحيوان يشوف الحقيقة و يفهم طبيعة الحيوان و يقدره.

الشغف وتعريفاته

ما هو الشغف؟

كام مرة صحيت من النوم تعبان ومرهق وقرفان، و مش عايز تروح الشغل؟؟؟
كام مرة سألت نفسك: هو أنا جاي أعمل إيه في الدنيا دي؟؟ هو أنا اتخلقت ليه؟؟؟.

بالنسبة لي، أول مرة سمعت عن كلمة شغف و شغوف، كان فيه برنامج اسمه (قال الفيلسوف)، برنامج كان بيتذاع في الراديو، كنت مداومة على سماع هذا البرنامج في صغري، و لم أعرف معنى كلمة شغوف؛ لأن المقدمة كانت بتقول: "كان لي صديق فيلسوف......... بأقوال الحكماء شغوف"..

و لم أفهم ما معنى الشغف؟ أو بالأحرى كلمة شغوف، لكن فهمته من خلفية الكلام على أنه شديد الاهتمام بالشيء، أو مولع به، وكنت أربط الشغف بالحكمة دائما، فالحكماء هم الشغوفين فقط، ولا يوجد أشخاص آخرين يعيشوا مثل هذا الشغف المحبب الذي يمتلك عليك نفسك و كل ما فيك.

و مع مرور الوقت و تردد كلمة الشغف كثيرا، و بحثي عنها في رحلتي الخاصة، تغيرت القناعة عندما فهمت أن الشغف عند أغلب الناس، ولكن هناك من ردم على الشغف كأنه ردم على بئر الماء، فيحتاج إنه يحفره مرة تانية، و يمكن أن يمتد الحفر لأشهر أو سنين عشان يسترجع بئر الماء، ومنهم من ردم علي الشغف كأنه ردم علي بحيرة كبيرة، فأخفى جزءًا منها وظل هناك جزء بدون ردم فاستغله وانطلق من الجزء الواضح من شغفه.

و منه من ردم عليها تماما و يكاد يستحيل استرداده، و منهم من لم يولد به، حتى نرى تعدد النعم التي أنعم الله بها علينا، و نفهم أن لكل كلمة تعريفًا يناسب رحلة صاحبها.

يعني فيه شخص كان شغفه الرسم و الأهل قالوا مينفعش و خلوه يبطل يرسم من سنين طويلة، وعشان يرجع يمارس الرسم هيأخد وقت، و فيه اللي شغفه كان الكتابة، و المجتمع قاله المفروض تكون دكتور في الأول و بعدين أبقي مارس الكتابة، و لما كبر بقي يمارس الكتابة جنب الطب، و هكذا و فيه اللي شغفه اتردم و معدش عارف هو إيه أصلا؟ و فيه اللي بيهرب من شغفه؛ لأنه مش عارف يمارسه!.

هناك تعبير شهير للأمهات والآباء، "اشتغل يا بني في حاجة بتأكل عيش")، يوجد الكثير من الناس يعتقد أن الشغف مش بيأكل عيش حاف حتى " للأسف".

لو يبقى شغفك حاجة بتحبها، تخيل كدا لو عملت حاجة واحدة بس في اليوم تكون بتحبها و تكون شغفك- يومك هيكون ازاي!! طيب لو هتكسب منها مرتبك وأكل عيشك، هيكون شعورك ازاي!! طيب هيكون شعورك بالإنجاز شكله إيه بعد كل مرة تشتغل في شغفك، تخيل كدا!!

طيب هل معني كدا إني مش هزهق من شغفي؟ دا حتى بيقولوا في الأمثال القديمة " اللي ياكل سكر كتير نفسه بتموع"، و تبقى عايزة الحوادق و تأكل ملح، الشغف لو تعاملت معاه علي أنه شيء ممكن أعمله و أنا بحبه و اشتغل فيه وبس، تبقي أكيد محتاج تتذوق/تنوع في الحوادق، بسبب كثرة الحاجات المسكرة اللي أكلتها، لكن لو تعاملت معه انك خلال الرحلة بتعرف نفسك و بتتعلم جديد، و هتعيش عالم من التغير المستمر، و بتعمل ما تحبه عشان فائدة ليك و لأسرتك و للمجتمع من حولك، و كمان عشان الشغف يعني حالة من حالات التجديد و التغيير، و دا شيء أساسي و مميز لرحلتك- يبقى أكيد رحلتك تختلف.

سؤال: و ماذا عنك؟؟ كام مرة سمعت عن الشغف!!

سؤال: طيب عارف يعني إيه شغفك وإزاي ممكن يغير حياتك؟؟

كام مرة ناديت طفل و هو بيمارس شغفه؟؟ شغف الطفل هو لعبه، كل لعبة يمارسها الطفل تضع لمسة بداخله، وبعد فترة الطفل يستريح للعبة معينة ويظل يلعبها (و هنا أنا بتكلم عن الأطفال التي نشأت في جو طبيعي أسريًّا)

سؤال: هل عارف هوايتك اللي بتخلي الضغوط عليك خفيفة وكل ما تشعر بالضغط وإن أعصابك فلتت منك، تقوم تمارس هذه الهواية مباشرة؟؟؟

□

الشغف و تصنيف المهام

في البداية عايزة أوضح أن فيه تعريفات كثيرة للشغف، و مش تعريف واحد فقط لا غير، و في الصفحات التالية هيتم عرض التعريفات المختلفة عشان نكون عارفين احنا بنبحث عن إيه؟!

لو عرفت المعنى هيسهل عليك البحث بطريقتك، و لو عرفت المكونات و الطريقة الخاصة بالشغف، هتقدر تعمل الخلطة بنفسك بعد ما تفهم إزاي ممكن تتعمل؟ أحيانًا تعريف الشغف هو طريق الوصول لمعرفته، هناك طرق وصول مختلفة للشغف، و بذلك هناك تعريفات متعددة للشغف كما سنرى في السطور القادمة.

اغلبنا بنصحى الصبح مش عايزين نروح الشغل؟!، أو مش عايزين نعمل المهام اللي علينا؟!، أحيانًا بنلاقي مهام خفيفة على قلوبنا (بس إحنا مش عارفين إيه السبب؟)؟!، و أحيانًا مش بنكون عارفين هي سهلة ليه؟!، لأننا مش بنسأل أو مش بنقف لحظات نفكر في المهام دي، و ليه سهلة علينا؟ خلاص بنكمل ونعملها بدون ما نسأل نفسنا؟!

وفى مهام تانية بيكون ضرب النار والتعب أهون من عملها!!، أو إننا نتظاهر أحيانا بالمرض أو بالبرد،واللي بيكون أهون علينا من أننا نعملها، وساعات نفس المهام دي لما بنحط عليها شوية تحابيش (الكلمة معناها شوية إضافات و نكهات) زي مثلا، إننا نتقاسمها مع أصحابنا، أو نعملها وإحنا بنمارس حاجة بنحبها مثل إننا نمارسها مع رياضة أو و احنا بناكل حاجات نحبها- بتكون المهام دي تغيرت من وجهة نظرنا إحنا، وأصبحت متوسطة السهولة ويمكن أداؤها، و الوقت كمان بيكون كويس و الأمور مش صعبة قوى، وبنعمل المهمة مع شوية جهد و شوية نكهات.

وفى مهام تالتة مهما عملنا المستحيل، حتى لو حاولنا نحليها بالبسبوسة والكنافة و نضع نكهات لها، (مستحيل، أبداااا)، مفيش شيء بينفع معها، ممكن نهرب منها بالمشوار، ممكن نرميها على أي شخص تاني، يبقى لازم نعرف إن في حاجة اسمها "التصنيف للمهام".. دايما اتعلم تعمله عشان تفرق بين أنواع المهام.

في حالتنا هنا فيه تصنيف ظريف و بسيط جدًّا في شكله متناسب مع الشغف و المهام التي نمارسها في حياتنا، و هو كالتالي:

شيء بحبه أوي- مهمة سهلة جدًّا

شيء مش بحبه خالص – مهمة مستحيل أعملها

شيء متوسط لو عملت بعض الإضافات أو النكهات هتقبله وأعمله و مش هياخد مني وقت كبير- هياخد مجهود زيادة – مهمة متوسطة السهولة.

توضيح من خبرتي: بخصوص فكرة التصنيف، فيه ناس بتشوف التصنيف على انه غباء، و ناس بتشوف أنه شيء مهم، ودا بسبب إننا من كتر ما بنصنف كل شيء بنعمل أحكام على كل شيء، و نقوم بالحكم مسبقا علي الأشياء مباشرة من خلال التصنيف، يعني لو بنت اسمها تفيدة مثلا، يبقى ليها تصنيف معين في دماغنا، بنت اسمها اشكيناز يبقى في تخيل خاص بشكلها و شكل عائلتها، و فيه ناس شايفة التصنيف دا حاجة محصلتش؛ لأنه بيسهل حياتها، الأصل في هذا الأمر أن التصنيف اتوجد عشان يساعدنا إننا نرتب حياتنا و لكن ليس موجودا لإطلاق الأحكام أبدا، و لكنه ينفع أحيانًا عندما تقرر قرار ناتج تصنيفك له، بالابتعاد عن الأشياء المضرة زي النار مثلًا، لو كانت نار مولعة في مكان ما قريب منك، تصنيفك للمكان انه خطر و لا بد من الابتعاد و مساعدة الناس حتى لا تتعرض للحرق. عشان كدا اتعلم تعمل تصنيف مفيد يساعدك، و اتعلم تستخدمه صح، لكن لا تستخدمه في إطلاق

الأحكام المسبقة؛ لأنك هتخسر كتير بسبب الأحكام؛ فالتصنيف خاصية موجودة لمساعدتنا و مساعدة الغير و ليس لهدم العلاقات.

التصنيف شيء الإنسان يفعله باستمرار، بوعي أو بدون وعي منه، خليك واعي و أنت بتعمل التصنيف عشان تعرف تسهل حياتك و تفهم طريقك، و لا تطلق الأحكام.

سؤال: اكتب شيء بتحبه جدًّا و مش بتزهق منه أو من عمله؟

سؤال: اكتب شيء مش بتحبه و صعب تعمله، بس لو عملت معه شيء إضافي تفرق معاك، زي مثلا لو عندك ايميلات كتير، أو اتصالات كتير لو عملتها و أنت بتمارس السباحة أو لما ترسم، هتحس أنها مبقتش تقيلة على قلبك؟ اكتب الشيء وإيه نوعية الإضافة اللي ممكن تخليك تحبه وتعمله؟

سؤال: اكتب شيء مش بتحبه أبدا، ولو حصل و شخص طلب منك تعمله، بتجري منه بالمشوار و معندكش استعداد تعمله مهما حصل؟

من التمرين ده هنفهم إن تعريف الشغف بناءً على الكلام السابق هو عبارة عن مقدار حبنا لعمل شيء و مدى سهولته بالنسبة لينا، هو المهمة أو الشيء أو الموضوع السهل علينا نعمله.

سؤال: تفتكر حاجة سهلة و بتحبها قريبة من نفسك؟ (لو مش عارف أسأل اللي حواليك عن هذا الشيء)

□

الشغف و ما أحب و ما أكره

مادام اتكلمنا عن الشغف و المهام و تصنيف المهام، من ناحية الخفيف و القريب لنفسنا و المهام اللي تقيلة و بنكرهها، يبقى الشغف ممكن يكون له مفهوم بسيط تاني، ما أحب عمله و ما لا أحب عمله، ما أحبه و ما أكرهه.

سؤال: أكيد كل شخص فينا عنده ما يحبه و ما يكرهه في الحياة، تفتكر أنت بتحب إيه في الحياة (أفعال زي مثلا، أشاهد، أطبخ و هكذا حتى لو كان الفعل دي البحلقة "التأمل" في السقف) اكتبه؟

سؤال: لو مش عارف إيه اللي بتحبه؟ اكتب إيه اللي بتكرهه؟

سؤال: بعد ما تكتب اللي بتكرهه، هات عكسه و أكتبه عشان تعرف بتحب إيه؟

□

تعريف الشغف بالعربي

عندما أقول تعريف الشغف باللغة العربية، أقصد التعريف اللغوي لكلمة الشغف و هو:"الغِلاف الرقيق المُحيط بالقلب، و يحميه رغم رقته، يعني أنت شغوف بشيء و بتحبه لدرجة أنه دخل، و عدي من الغِلاف دا و امتلك قلبك، و بقي هو غلاف قلبك"، و منه شغاف القلب.

ذُكرت مرة في القرآن الكريم في سورة يوسف، { ۞ وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِۦ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّاۦ إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ } (٣٠، سورة يوسف).

و دي يقصد به أنها أحبته لدرجة ملكت عليها كل قلبها، و تسلل هذا الحب من خلال الغِلاف الرقيق المحيط بالقلب و امتلك مجامع القلب كله.

أقرب منظر لهذا الغِلاف، لو بتمسك قلب فرخة أو أي حيوان بتلاقي غِلاف رقيق جدًّا، شيءٌ خفيفٌ و شفافٌ جدًّا و رقيق لدرجة كبيرة جدًّا حتى ليغطي القلب.

سؤال:إيه الشيء اللي بتشعر أنك بتحبه و بيدخل لقلبك جدًّا بشكل كبير؟

سؤال: هل فيه شيء أو أشياء تعتبرها أنها امتلكت قلبك جدًّا؟

☐

تعريف الشغف بالإنجليزي

كلمة شغف باللغة العربية تُترجم باللغة الإنجليزية لكلمة Passion
Passion ترجمتها بالعربي هو "ممارسة الحب / العلاقة الحميمية الخاصة مع شخص تحبه جدًّا و تسمح له بذلك؛ لأن المفروض أن هذه العلاقة خاصة جدًّا و ممارستها تدل علي الحب بين الأزواج، أو محاولة ربط العلاقات بود و حب، و هنا نعتبره " الزوج أو الزوجة طبعا"وأكيد طبقا لما أقره الله و رسله في الحلال. غالبا يتم استخدام كلمة الشغف للتعبير عن الحب الجارف بين الرجل و الست و خصوصا ممارسة العلاقة الخاصة بينهم، والتي يُفضل أن تنبع من حب شديد و رغبة شديدة في هذا الأمر. إذن لا تتعجب إذا بحثت عن تعريف كلمة الشغف Passion و وجدت صورًا و مقالاتٍ كثيرةً للتعبير عن العلاقة الخاصة بين الرجل و الست.

و لها معنى مكمل طبقا لموقع ويكبيديا باللغة الأجنبية. الشغف هو " المشاعر القوية تجاه شخص أو تجاه أمر أو تجاه شيء تريد أن تنفذه بشدة رهيبة،وهو ناتج عن مشاعرك تجاه شخص ما، شيء ما، أو أمر ما".

أذن تعريف الشغف العام: " هو عبارة عن قوة المشاعر/ العواطف اللي بتحركنا تجاه شخص أو شيء أو طريق/ أو طريقة عمل شيء".

طيب لو أخدنا بالنا إننا في التمرينات اللي فاتت ذكرنا حاجات بنحبها، وحاجات مش بنحبها، وحاجات لو ضفنا عليها بعض النكهات أو الإضافات (زي الأكل كدا) أو دمجناها مع حاجة حلوة تانية أصبح عندنا القدرة على عملها وتأدية المهمة.

يبقى إذن الشغف أمر يتعلق بالمشاعر و العواطف و الرغبة الشديدة لعمل شيء، أو لمساعدة شخص او الوجود معه، أو أنك تفهم طريقة عمل شيء

بتحبه، كالشغف لفهم التفاصيل، علي سبيل المثال طريقة صنع الصواريخ و القطارات، و ما إلى ذلك.

اذن هل تستنتج أن الشغف ممكن يكون من خلال مشاعر حب أو مشاعر كره؟؟ ممكن يكون شغف بمشاعر إيجابية و شغف بمشاعر سلبية؟؟؟، مشاعر بناء للنفس، مشاعر هدم للنفس، مشاعر بناء للغير، ومشاعر هدم وانتقام من الغير.

سؤال: رأيك إيه؟ اكتب توقعاتك قبل ما تنقل الصفحة اللي بعدها؟

سؤال: تفتكر إيه الشيء اللي بتحب تعمله و تشعُر معه إنك عايش في عالم آخر زي الطفل لما تنادي عليه، و تلاقيه مش سامعك و مش بيرد عليك، و حتى لما يرد عليك، تشعر أنه جاي من عالم تاني؟

□

الشغف الإيجابي و السلبي

من كلامنا اللي فات، هل ممكن نفهم كدا إن فيه شغف إيجابي و شغف سلبي؟ فيه شغف يملى العقول و القلوب و النفوس بمشاعر إيجابية و عواطف إيجابية، و فيه شغف يهدم النفس و يهدم الغير؟. فيه دكتور اسمه Dr. Vallerand، درس الشغف على مدار ما يفوق ٢٥ سنة، و درس تأثيرات كتيرة جدًّا خاصة بالشغف، و خصوصا الفروقات بين الرجال و النساء، والشغف و علاقته بالعمل و ممارسة المهام، تقدر تعمل بحث (سيرش) على النت و تلاقي الكثير من الأبحاث، و في النهاية قدم لنا هذا العالِم تعريفًا للشغف، و تقسيمًا يدل على أنه هناك شغف إيجابي و شغف سلبي أو كما قام بتسميتهم كالتالي:

- Harmonious or positive passion (you) / الشغف الإيجابي
- Obsessive passion (others) / الشغف السلبي

سؤال: تفتكر إيه هو الشغف الإيجابي؟

سؤال: تفتكر إيه هو الشغف السلبي؟

سؤال: بناءا علي فهمك و تخمينك، تفتكر بتعيش في أي نوع من أنواع الشغف؟

الشغف الإيجابي Positive Passion

الشغف الإيجابي Positive Passion تعريفه من خلال ما كتبه Dr. Vallerand (التعريف ليس نصًّا): "هو ما قمت بممارسته كشخص؛ لأنك ترغب فيه و تحبه، و لأن القرار نابع من ذاتك أنت، و ناتج اختيارك الحر للأمر بدون أي ضغوط، و هذا يؤدي في النهاية لتفوقك كشخص بناءً على رغبتك و بناءً علي ما تريد"

مثال: كان نفسك تدخل كلية الطب عشان تكون طبيب متميز، و دخلت كلية الطب عن رغبة شديدة، أو كان نفسك تدخل كلية لغات، و فعلا دخلتها عشان تدرس لغة معينة؛فهذا ناتج حبك لهذا اللغة. أو قررت ممارسة الخياطة كمهنة و قمت بتطوير نفسك و دخلت كلية معينة تساعدك في المجال، كل هذه الاختيارات تمت بناءً على رغبتك الخالصة لها، و اختيارك الحر لها بدون ضغط خارجي من الأهل، و المجتمع و المجموع، و ما إلى ذلك، من العوامل الخارجية المؤثرة، و ناتج وعيك الشديد بما تحب و ما ترغب فيه، و بناءً على فهمك الطريق و مصاعبه و معافرتك المستمرة للنجاح فيه، إذن أنت تمارس الشغف الإيجابي.

المترتب على هذا النوع من الشغف، هو المشاعر الايجابية من النجاح و الرضا عن النفس نتيجة المحاولات التي يمكن أن يكتب لها النجاح أو الفشل، و في الوقت ذاته تُقبل الإخفاقات في المحاولات.

ملاحظة من الكاتبة خلال عملها في الشغف: هذا النوع من الشغف يتضح أنه إيجابي طوال رحلة الوجود فيه، بمعنى أنك لو اخترت نوعًا معينًا من الشغف و اشتغلت به،فإن مشاعرك من أول بداية العمل فيه واستمرارك فيه، لو كانت مشاعرك خلال هذه الفترة تساعدك علي الوعي و النضج الإنساني و

الإبداع و التنفيذ، وأن أغلبها مشاعر إيجابية أكثر منها سلبية- إذن نعتبره شغفًا إيجابيًّا.

غالبا يكون هناك حزن داخلي لو وجدنا أحدًا في مجالنا الذي نحبه أنجح منا، لكن هذه المشاعر لا تستمر كثيرا، و السبب أن الشخص لما بيركز في شغفه بيأخده لعالم من المحاولة المستمرة للتركيز و الإبداع فيما يحب من أجل ذاته كشخص، و ليس التركيز على ما يفعل الآخرين أو نجاحهم، و دايما شايف نجاحه و نجاح الآخرين بشكل طبيعي ؛ لأنه مبدع فيما يفعل، يطور نفسه و شغله و يتعلم من الآخرين، و ساعتها هيسعي إلى الأشخاص الناجحين في مجاله و المتقدمين عنه ليكونوا أصدقاء له، و يتبادلوا المساعدات و الخدمات عشان الكل ينجح، و أيضا هيطلب منهم يكونوا مرشدين (Mentors) له علي الطريق، في مجال شغفه، و نتيجة كدا تكون الأيادي الممتدة للمساعدة أكثر من الأيادي الممتدة للهدم.

لا أزعُم أن العالم هيكون مثالي، و الناس هتكون سعيدة لبعضها البعض بشكل خُرافي كما نحُلم في المدينة الفاضلة و مفيش إحساس بالضيق، لكن المنافسة بناءً على المشاعر السلبية زي الحسد و البغض و الحقد هتقل بنسبة كبيرة جدًّا. أغلب المنافسات هيكون فيها إبداع و نزاهة نسبيا، تخيل لو عندك مجتمع الأطباء مثلا تتم ممارسة مهنة الطب عن حب للمهنة و اختيار حر لها، الوضع سيكون مختلفًا بشكل أكثر من الوضع الحالي؛ لأن هناك إبداعًا كبيرًا ممن يمارس المهنة ناتجًا عن اختياره الحر،وهو أكبر من الشخص الذي تم إجباره ليكون طبيبًا.

سؤال: تفتكر من خلال ما سبق، ما هو شغفك الإيجابي؟

الشغف السلبي Obsessive Passion

تم تعريف الشغف الإيجابي فيما سبق، و أعتقد أنه ممكن نخمن ما هو الشغف السلبي، الشغف السلبي Obsessive Passion، قام Dr. Vallerand بتعريفه كما يلي (التعريف ليس نصًّا): "هو ما قمت بممارسته كشخص تحت ضغط رغبات الآخرين و المجتمع، و البحث عن إرضائهم لتقبلك مجتمعيا كواحد منهم رغم عدم رغبتك في ممارسة هذا الأمر / هذا الاختيار، و كرهك الشديد أو حتى رغبتك الحيادية في ممارسته"

مثال: كان نفسك تدخل كلية التجارة لعشقك للتجارة، و تحت ضغط مجموعك المتميز، أصر الوالدين أنك لازم تكمل في طب استخسارا للمجموع، أو حتى تكون شبه الفلاني أو العلاني، قرارك لممارسة مهنة معينة تحت تأثير أنها تعطى أموال أكثر أو احتياجك للأموال، مما جعلك تهمل ما تحبه، و تحت ضغط من الأهل حتى تحقق الأموال الكثيرة، ضغط سوق العمل و ما يوفره من فرص لنوعيات عمل معينة و محددة، ضغط المجتمع و تسمية كليات القمة و القاع، و وظائف الصفوة، و غير الصفوة، و هكذا.

كل هذه الاختيارات تمت بناءً على رغبة غيرك و محاولاتهم المستمرة للضغط تحت مسمى أنا بفهم أكتر منك؛ لأني أكبر منك، أو لأن المفترض "أنا أعرف مصلحتك أكتر منك"، أو "أنت عيل و لسه مش فاهم"، أو لأنك "مش فاهم الدنيا"، أو لأنك "لو كنت تحب أمك كنت سمعت كلامها"، و مشيت في هذا الطريق؛ لأنه الأجدر و الأنفع و الأصلح لك. الاختيار هنا اختيار بضغط خارجي من المجموع و الأهل و المجتمع و الجميع من حولك، و ما إلى ذلك من العوامل المؤثرة أو ناتج عدم الوعي بما تحتاجه و ترغب في وجوده في حياتك.

توضيح من الكاتبة: لو مشاعرك من أول ما تبدأ الرحلة في ممارسة الشغف سلبية و ظلت هذه المشاعر طوال الرحلة كما هي لم تتغير، يبقى أنت عايش في شغف سلبي، ولو مشاعرك في البداية اختلفت عن مشاعرك طول ممارسة هذا الشغف، هيكون المسمى حسب نوع المشاعر المستمرة أكتر، يعني لو كانت المشاعر المستمرة طول الممارسة لهذا الشغف سلبية يبقى الشغف سلبي، و لو اتحولت لمشاعر إيجابية طول اغلب اوقات الممارسة يبقي شغف إيجابي.

في حالة الشغف السلبي، معظم الناس في هذه الدائرة تعيش حالة من التنافس الشديد، بناءً على مشاعر سلبية، ناتجة عن محاولة الهدم المستمر لنجاح الآخرين إذا لم يستطع تحقيق نجاح مرجو لنفسه، يحاول الشخص أن يثبت نجاحه من خلال إثبات فشل الآخرين و ليس من خلال محاولة نجاحه هو بنفسه. دايما بيعلن عن فشل الآخرين عشان يقول "أنا أحسن منهم؛ لأني معملتش زيهم"، و دا لأنه لا يملك نجاح خاص به بشكل يكون مناسب له أو يجعله يشعر بالتميز، و يحاول تنفيس غضبه في الغير؛ لأنه في لحظات لم يكن قادراعلي المواجهة و اختيار ما يريد.

عالم السلبية يزيد من التنافس الشديد المقترن بمشاعر سلبية زي الحقد و الغضب و عدم رضا عن النجاح أو عن الأداء. في هذه الحالة تركيز الشخص يكون علي عيوب الناس في مجاله اكتر من تركيزه على إبداعه هو شخصيا؛ و دا لأن إبداعه الشخصي ممكن ميكونش متوفر؛ لأنه مش مجاله أصلا، و دايما بيكون تركيزه علي هدم الغير و عدم مساندته للغير، و لا يركز هذا الشخص على تطوير نفسه و وعيه.

سؤال: هل مررت بتجربة شغف سلبي؟

سؤال: تذكر مرة عملت شيء و كان من اختيارك و قام الجميع بتأنيبك أو انتهز فرصة فشلك فيه و قام بالتوبيخ و التأنيب بحجة لو كنت سمعت كلامنا كنت كسبت؟

سؤال: تذكر مرة عملت شيء و كان من اختيارك و نجحت فيه؟

نصيحة على جنب: عند تقديم النصيحة لشخص أو مساعدته على اختيار قرار، لا بد أن تفهم أن معظم الناس تنتظر منا الدعم لاختياراتها فقط، كل ما عليك هو سرد المميزات و العيوب لهذا القرار و اترك صاحب الشأن هو الأجدر بالاختيار و هو المسئول عن نفسه، لا يوجد في الحياة قرار صحيح و قرار خاطئ، نسبة وجود هذا التصنيف لا تتخطى (١٠%) من قرارات حياتنا على أحسن تقدير، الرقم تقريبي من خلال مشاهداتي في الحياة، معظم القرارات تخضع لتصنيف وسؤال محدد و مهم. لما تحاول تاخد قرار، تسأل نفسك "هل أستطيع تحمل توابع هذا القرار أم لا؟ هل أستطيع التأقلم مع النتائج إذا كانت في صالحي أم لأ؟ هل أستطيع التأقلم مع النتائج لهذا القرار إذا لم تكن في صالحي؟" الإجابة في النهاية عندك؛ لأنك صاحب القرار.

يحتاج الناس للدعم النفسي و الكلام المحفز؛ لأننا في غالب الأمر نعيش مع صوت داخلي مدمر لنا، يجعلنا نتوقع الألم و الفشل باستمرار، فعلينا أن نجد من يدعمنا خارجيا من أقرب الناس في ظل محاولة أن نجعل الصوت الداخلي إيجابيًّا معنا حتى نتقدم و ننجح، و ذلك عن طريق تدريب الصوت الداخلي ليكون إيجابيًّا.

سؤال: تتذكر مرة كنت تحتاج للدعم في قرار ما؟

و من خلال ما سبق، نجد أنفُسنا نختار عالم الشغف الإيجابي، و من خلال الشغف الإيجابي، لما تكون تتحدث مع أشخاص آخرين عمَّا تحبه و قررت أن تفعله.

سؤال: تفتكر بماذا شعروا في هذه اللحظة؛ أقصد لحظة شرحك لشيء بتحبه؟

دا يقودنا لتعريف آخر للشغف، و هو أنك ممكن تعرف ما هو شغفك؟ لما تنقل مشاعرك عن هذا النوع من الشغف (الأمر الذي تتحدث عنه) للناس،وانت تتكلم عنه بشكل مُعدي ليهم يخلي جسمهم يقشعر من الحماس، و يكون عندهم الرغبة الشديدة لعمل ما تقوله و انهم ينفذوا الموضوع معاك.

الشغف وظاهرة (Mirror-Neuron)

مما سبق، نجد أن الشغف يمكن تعريفه أنه هو الشيء اللي بتحبه بشدة لدرجة أنك بتنسى وقتك وتنسى الدنيا معه (نظريا، خليك فاكر كلمة "نظريا" عشان محتاجين نوضح الموضوع دا فيما بعد)، و بيكون كل تركيزك مع الأمر دا لدرجة انك لا تشعر بالوقت، زي مثلا لما بتقضي وقت مع الأطفال، أو تقعد تفك كل جهاز حتة حتة عشان تعرف طريقة عمله، أو بتحب الحفظ، بتحب القراءة لدرجة قوية جدًّا، و هكذا.

فيه تفسير تاني لمعنى الشغف، عشان تعرف ما هو الشغف؛ لازم تفكر فيما يلي "ما هو الشيء اللي ممكن تتكلم عنه بقوة لدرجة تحمس شخص غيرك أنه يبدأ العمل في هذا الشغف (اللي أنت بتحبه) و يكمل معاك الطريق في عمل الشيء اللي بتحبه". علي سبيل المثال، في بعض الأحيان تتكلم مع حد مثلا عن أكلة معينة و تلاقيه يقولك أنا جسمي قشعر من طريقتك، و وصفك و حسيت أني عايز أقوم حالا أعملها معاك و ناكلها سوا؟؟.

فيه ساعات وانت واقف تحكي عن حاجة قدام أصحابك، وهم يسمعوك بتلاقيهم زي ما بنحكي مندفعين معاك، ومركزين أوي وتحمسوا لشيء جدًّااااا، و زي ما بنقول ف المثل (عاموا على عومك) كانوا في قمة الانسجام جدًّا معاك، وقدرت توصل لهم إيمانك بالشيء، وحماسك لهذا الشيء، قدرت تخليهم يؤمنوا بيه ويشوفوا الشيء اللي أنت بتعرضه مميز جدًّا، و يشعروا انك شخص مميز تتكلم عن عالم من السحر. مثلا لما تتكلم عن التاريخ أو عن الحروب، اللي قاعد معاك يقولك مثلا "يا عم حسستني أنى عايز أقوم أحارب و انتصر دلوقتي".

ده بيقال عليه ظاهرة (mirror-neuron).

تعريف هذه الظاهرة: "أنها ظاهرة كدا بتشعُر فيها انك اندمجت مع الشخص اللي بيتكلم وبتقلده بشكل قوي؛ لأنه قدر يخلي مشاعره تجاه شيء أو شخص أو عملية أو تفاصيل و ما إلى ذلك، تتنقل لك، و توصلك بكل سهولة وبدون تعب وحسيت فيها كأنك عايش تحت سيطرة سحر مشاعره أو عواطفه، وتلاقي أنك تأثرت جدًّا بكلامه و جسمك قشعر و عايز تعمل معه المستحيل عشان تساعده يعمل اللي بيحبه".

زي مثلا لما أختك تقولك "أنا حبيت حبيبتك من كلامك عنها"، كدا أنت قدرت تنقل مشاعر حبك لحبيبتك لأختك و هي كمان تأثرت بذلك و حبت حبيبتك.

لو حصل و تكلمت في موضوع كدا، وحصل للناس اللي حواليك في وقت كلامك ظاهرة (mirror-neuron)،اعرف انك بتتكلم في إحدى الموضوعات اللي انت شغوف بها.

ابدأ جمع الموضوعات دي حتى لو كانت بسيطة من وجهة نظرك، عشان مهمة جدًّا تقودنا في طريقنا لرحلة استكشاف الشغف.

سؤال: تفتكر موقف حصل معاك كدا فيه؟

سؤال: إيه الموضوع اللي حكيت عنه، و الناس شعرت بهذا الشعور؟

سؤال: أسأل الناس اللي حواليك، و قولهم " يا جماعة، هل مرة حكيت عن شيء و أنتم تأثرتم به جدا"، و شعرتوا بالاندماج معايا؟

<u>يبقى الخلاصة في تعريف الشغف مما سبق:" إن الشغف عبارة عن المشاعر سواء الايجابية أو السلبية اللي تقدر تنقلها لمن حولك وانت بتعبر عنها والمشاعر دي ممكن تكون تجاه شيء ما أو شخص ما أو عملية ما أو أي شيء أنت مؤمن به و تمتلك مشاعر تجاهه".</u>

توضيح من وجهة نظر الكاتبة: التعريف السابق تم استخلاصُه من الصفحات السابقة، والأفضل إعادة صياغة التعريف بحيث يكون التعريف مقتصرًا على المشاعر الإيجابية فقط.

سؤال: تفتكر بعد التعريفات اللي فاتت عرفت شغفك؟

سؤال: هل لو سألت عامل التنظيف (الكنَّاس) أو لو سألت الشخص اللي يلمَّع زجاج ناطحات السحاب، هي النظافة شغفك عشان كدا بتشتغل فيها؟؟

بالتأكيد هيقول لأ من وجهة نظري، و ممكن يبصلك بنظرة غير مناسبة بالمرة.

السؤال اللي فات من وجهة نظر القارئ ممكن يهدم اللي كتبته و تعبت فيه و قعدت اشرح فيه عن الشغف، و يقولك ماهو فيه ناس معندهاش شغف، أو يقولك الشغف كلمة موجودة نظريا عشان نضحك على الناس، أو الناس عايشة من غير معرفة الشغف، ليه المفروض نعرفه؟؟.

سؤال: دا ينقلنا لمعنى مختلف عن الشغف، تفتكر إيه هو؟

□

الشغف و الإحسان و التطوير

الشغف مرتبط بينا و مرتبط بسر من أسرار وجودنا، الشغف مش مجرد فقط مشاعر لشيء أو لشخص أو لعملية ممكن تخلينا نعافر عشانها، الشغف يلزمه الكثير و الكثير حتى يستمر، الشغف كلمة تمثل ليَّ ما هو أكبر من فكرة المشاعر المتقدة اللي ممكن تظهر و تلمع، و بعدين لأي سبب تختفي، الشغف هناك الكثير و الكثير مما يساعد على استمراريته و وجوده.

الشغف مش مجرد مشاعر تظهر و تنطفئ و بس، دي عملية مستمرة من خلال عوامل مختلفة، لازم نفهم أن الشغف دا شيء موجود جوانا، و بنمر من خلاله بأشكال مختلفة؛ لأنه يعبر عن جزء من أسباب وجودنا هنا علي الأرض (الأمر دا يخضع للفلسفة بشكل كبير، وإن شاء الله هيتم مناقشة الأمر لاحقا).

الشغف جزء من المنطقة التي تميزنا؛ المنطقة المميزة لنا بتكون ناتجة عن طبيعة و نوع شخصيتنا و ما نتعرض له و تعرضنا له في الماضي، و ما نمارسه بوعي و بدون وعي، درجات النضج الإنساني داخلنا بالإضافة لكل العوامل المحيطة بينا اللي نعرفها و اللي ممكن منعرفهاش، و خبراتنا عن كل مرحلة تمر بينا تجعل عندنا اختلاف لنظرتنا في الحياة تجاه أنفسنا و تجاه الناس من حولنا و تجاه كل شيء.

و من خلال كل ما رأيت سابقا و فهمته من كثرة متابعة الشغف و محاولة فهمه بعمق، وجدت فكرة الإتقان و الإحسان و التطوير لشيء أو لأمر أو لعلاقة ما، يتم اعتباره تعريفًا لفكرة وجود الشغف و هذا تم استنباطه من حديث الرسول صلى الله عليه و سلم (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه)، و دا يوصلنا لنقطة فاصلة في الأمر، اللي يحب شيء هيتقنه و هيحسن و يطور فيه، و رأس الأمر هو الإحسان و الإتقان، فإذا وجدت نفسك محسنًا و متقنًا في

شيء- اكتبه و خليك متواصل مع نفسك حتى تقوم بتجميع كل الأشياء التي تتقنها.

سؤال:اكتب أكتر شيء تشعر أنك محسن فيه ومتقن له؟

طيب هل لازم أحب أمر ما عشان أتقنه؟ هل لازم يكون فيه مشاعر مسبقة؟

في البداية، المشاعر و العواطف لها أشكال وجود و زوايا متعددة لرؤيتها حسب عوامل مختلفة و حسب الأشخاص و الأزمنة و الأماكن، زي مثلا أن أحيانا الحب له تعريفات مختلفة، و زوايا رؤية مختلفة و أشكال مختلفة، ليس الحب فقط ما يجمعنا في العلاقات لكن هناك أشكال متعددة من المشاعر منها الحب و الود و الرأفة و ما إلي ذلك من أنواع المشاعر المختلفة لا يمكن حصرها هنا.

يعني العلاقة بين الزوج و الزوجة لها أشكال مشاعر مختلفة في كل مرحلة، و كل زمن، و كل يوم، و حسب تغير الشخصيات محل المشاعر، و وعيهم و نضجهم، و سرعة اختلافهم، و تطويرهم، و تقبلهم و فهمهم لاحتياجات الآخر، و أمور أخرى لا يمكن حصرها أو عدُّها، و هكذا بالنسبة للعلاقة بين الابن/الابنة و الأب، و بين الابن / الابنة و الأم، و بين الأب و أولاد العم، و بينك و بين الأشخاص من نفس الديانة، و بينك و بين الناس من البشرية و المختلفين عنك في الدين، علاقات لها أشكال مشاعر مختلفة، فعندما نمارس شيئًا، أحيانًا يكون هناك رابط من المشاعر بيننا و بين الآخرين، لكن أحيانًا لا نستطيع تسمية هذا الرابط أو تسمية هذه الأنواع من المشاعر؛ لأنها مختلفة و متعددة بطريقة مربكة أحيانًا، أسهل تسمية تعارف عليها الإنسان هي التعود، و يعتبر الإنسان أن مشاعر التعود شيء مش لطيف؛ لأنه يعني أنه لم

يعد هناك أهمية للشخص أو الشيء، حتى مشاعر التعود هي مشاعر تم بناؤها عبر عدد من الساعات و الأيام و السنين، و الوصول لشكل تفاهم مختلف و أداء مختلف للعمل بشكل جيد و مناسب.

أحيانًا تبدأ المشاعر ثم تكون الممارسة للأمر، و أحيانا تكون الممارسة للأمر ثم تنتج المشاعر عن هذه الممارسة، فيه ناس بتشتغل في شغل ما أو في عمل ما، و مع الإتقان للشيء بتلاقي سعادة داخلية جواك بتجعلك تستمر بلا كلل أو ملل في عمل نفس الشيء و تطويره باستمرار.

لو وقفت للحظة وسألت هل دا شغفك؟ ممكن الشخص يقولك لأ؟!

ممكن يقولك أنا بعمله عشان أكل العيش و دفع الفواتير و أربي عيالي، لكن هو حرفيا متقن للأمر بشكل كبير،و عنده مشاعر للأمر لكنه لا يعرف ما هي التسمية المناسبة لهذا النوع من المشاعر.

كل مرة نتكلم فيها عن الشغف، لازم ناخد في عين الاعتبار اختلاف الشخصيات حتى في ممارسة الشغف و تأثرها به، في ناس كل حياتها هي النظام، لما تلاقي شيء و تتقنه و تعرف النظام الخاص به، بتكون في قمة السعادة الداخلية؛ لأن دا مناسب لشخصيتها، و في شخصيات مجرد وجود روتين و نظام يجعلها تتوقف عن ممارسة ما تحبه؛ لأن شخصيتها ضد الروتين.

كمان درجة وعي الشخص لما هو فيه، و دي من العوامل المؤثرة جدًّا في معرفة و فهم الشغف، يعني مثلا بنلاقي في بعض الحالات، ناس بتشتغل كعمال نظافة أو بتشتغل في محل كنتاكي أو ماكدونالدز، شخص يعيش و يموت و هو نفس العامل على الكاشير، لكن فيه أشخاص اعتبرت أن فترة العمل كبائع هي فترة مؤقتة و ينتقل لمكان آخر و شخص يترقى و يختلف حاله و شخص يقف ترقيه عند درجة معينة و هكذا، الوعي أحد مكونات الشغف و وجوده في

حياتنا (الوعي أحد أهم مكونات المنطقة المميزة لنا)، الوعي هل هذا ما أريد في عمري كله، أو أنا هنا لمرحلة مؤقتة، فكرة تقبُل التغيير و البحث عن فكرة فارقة.

عشان كدا رأس الأمر إتقانه و الإحسان فيه و التطوير داخليًّا للنفس و للشخصية و الانتقال بالعقل لمراحل وعي و تطور مختلفة، كمان فهم فكرة الشغف ضمن مجالها و عدم تحميلها فوق ما تحتمل و فهم الفرق بين الشغف و منطقة التمييز الخاصة بكل شخص.

إذن أحيانا الشغف هو الإتقان و التطوير فيما تعمل، و الممارسة الجيدة فيه، و بذلك تكون حاصل على لقب خبير، و هذا يؤدي بنا لفهم أنه معرفة الشغف لا تعني مطلقا إهمال سنوات من العلم و الدراسة لشيء ما لمجرد أنك اكتشفت أن الشيء دا ليس شغفك، أو لمجرد أن شخص سألك وفجأة بدأت تبحث عمَّا تحب، و عشت لحظات من الألم؛ لأنك شعرت أنك عايش في حياتك طبقا لكلام الآخرين و افتراضاتهم؛ لأن منطقة تمييزك تجمع الشغف تحت مظلتها بجانب الدارسة و الخبرات و نوع الشخصية و عوامل مختلفة كثيرة، إن شاء الله سيتم تقديمها بطريقة منفصلة.

يعني مثلا، شخص درس الطب و كان فاكر أنه بيحبه، و بعد سنوات من الممارسة وقف و سأل فين شغفي؟ فاكتشف أن شغفه هو الكتابة.

هنا ينتقل الشخص لمرحلة وعي تساعده أنه يفهم أن أصبح عنده نقلة مختلفة في عالم جديد طبقا لتغيير يشمل حياته، هنا ممكن يستفيد من شغفه وخبراته، في أنه يكون مثلا كاتب أبحاث علمية أو طبية، أو يستفيد من عالم الطب في عالم الكتابة و من أشهر الأمثلة لذلك الدكتور أحمد خالد توفيق – رحمه الله- فالطب من الممكن أن يكون شغفه و الكتابة من الممكن أن تكون شغفه فقام بالدمج بينهما..

و من الممكن أن دكتور أحمد خالد توفيق مارس الطب بسبب أنه ساعده كشخص على مساعدة الناس و لكن شغفه الحقيقي في الكتابة، فدمج بين شيء درسه و لم يكن من شغفه مع شيء هو شغفه، و لكنه أحسن فيهما. و من الممكن أن الطب كان شغفه في مرحلة ما، و اكتفى منه و شبع من هذا الأمر، و دمج بينه و بين الكتابة التي يحبها، و يمكن أن الطب بالنسبة له كان اكتساب أكل العيش، و الكتابة شغف، ومهما كان الأمر فقد نتج عن اكتشاف الشغف و المنطقة المميزة، كاتب غيَّر و أثر في جيل و أجيال كثيرة، و هذا من الإحسان و الإتقان و التطوير.

توضيح: شرح هذا المثال من وحي تفكير الكاتبة، و ذلك لوفاة صاحب الأمر رحمة الله عليه، و كان من أحلامي مراسلته و لم يتسنَ لي الأمر، المثال فقط لتوضيح فكرة الشغف و الإحسان و التمييز و التغيير في الحياة، والذي أحيانًا يحدث بغير ترتيب منا كأشخاص و عوامل مختلفة جدًّا.

إذن الشغف ممكن أن يتم تعريفه على أنه "قدرتك على عمل الشيء أو الدمج بين أشياء متعددة مهما بلغت درجة اختلاف هذه الأشياء / الأمور، و بلوغك درجة الخبير فيها ناتج إحسانك للشيء و إتقانك فيه و وجود الحد الأدنى من المشاعر التي تجعلك ممارسا للأمر". و هو يجمع بين حبك للأمر و علمك و خبرتك في مجالات الحياة التي عملت و تعلمت عنها و فيها، و أخلاقياتك لممارسة هذا الأمر، ينتج من خلال هذا شغف عمل وشغف طريق مهم من خلال قوة الإتقان و الإحسان و التطوير و المثابرة و الصبر على العمل.

و دا يوصلنا لتعريف آخر للشغف، هو أنه الشيء الذي من الممكن أن تتقنه بشكل جيد جدًّا، لدرجة تجعلك تتخيل أن كل الناس تستطيع أن تعمل ما فعلت بكل سهولة، في حين أن الناس من حولك بتستغرب هو أنت عملت دا ازاي؟!!

سؤال: تفتكر ما هو الشيء الذي يتحدث الناس عن إتقانك له؟

☐

الشغف و الإتقان والنضارة

لما تسمع العنوان، تشعر باستغراب هل فيه علاقة بين الشغف و الإتقان و النضارة؟ الحقيقة فيه مشهد عالمي غالبا هتلاقيه في أفلام كتير؛ أحد الممثلين، واضع النضارة الخاصة بالنظر علي دماغه، و هو مصر على أن النضارة تايهة و ضايعة منه و مش عارف يلاقيها، و بعد شوية يظهر حد يقوله النضارة علي دماغك سلامة نظرك، يقوم الممثل يتحسس رأسه و يلاقي النضارة، و يستغرب بالنظرة المشهورة؛ ازاي النضارة كانت معاه كل الفترة دي و هو مش عارف؟!.

أحيانا الشغف بيكون حاجة أنت بتعرف تعملها، و من كتر ما أنت شاطر و مميز فيها، مفكر أن الناس كلها بتعرف تعملها، و أن الناس كلها شاطرة فيها. و هنا تكمُن الخدعة في أنك من كتر إتقانك للأمر استسهلته و أصبحت تفعله مثل شرب كوب من الماء بشكل سهل و يسير، و تعتقد أن الناس تقدر تعمله بكل سهولة، لكن الحقيقة أنه صعب جدًّا على الناس اللي حواليك أنها تعمل اللي أنت بتعمله، زي مثلا اللي بيعمل تزيين للكيكات، أو اللي بيعمل تنظيم لحفلات في البيت و حاجات كتير متنوعة من هذا القبيل، داخليا بيكون فاكر إن كل الناس شاطرة في نفس الشيء اللي هو شاطر فيه.

إذن الشغف: (هو الشيء اللي ممكن تتقنه بشكل جيد جدًّا، لدرجة تجعلك تتخيل أن كل الناس تقدر تعمل ما فعلت بكل سهولة، في حين أن الناس من حولك بتستغرب هو أنت عملت دا ازاي؟! و أنت بتكون مستغرب ازاي الناس بتسألك عن كيفية عمل الشيء)!!

إحدى صديقاتي كانت بتعمل ديكور للكيكات، و لما بتيجي تشرح لي ازاي عملت الكيكة، كانت بتكلمني بكل ثقة على أني فاهمة هيَّ بتحكي إيه، و ازاي ممكن نعمل ديكور للكيكة- رغم إني أصلا مش فاهمة هي بتحكي في إيه؟!- و لما أقول

لها، واو عملت دي ازاي!! بتبصلي باستنكار:"دا سهل جدًّا، ازاي بتسألي عنها؟!! وازاي مش عارفاها؟!!"، هي كانت بتمارس شغفها و أنا نبهتها لكدا.
لذلك هنا تحتاج لوجود أسئلة تساعدك في حلها الناس اللي حواليك عشان تقولك مكان النضّارة فين؟ و تفكرك بها، كلما وقعت داخليا و قلت أنك مش مميز.

سؤال:اسأل الناس اللي حواليك، إيه هو الشيء (الأشياء) اللي أنت مميز فيه / بتعرف تعملها؟

سؤال:إيه الشغلانات / الأعمال و الوظائف اللي ممكن تشتغل فيها؟

<u>**نخلي بالنا من نقطة:**</u> صاحب النضّارة كان هيعرف مكان النضارة لوحده، لكن هياخد منه وقت سواء كان وقت طويل أو وقت قصير عشان يوصل لمكان النضارة، الناس اللي برَّه هتساعدك لكن رأيها مش أساسي و مش هو النهائي؛ لأنك في النهاية صاحب القرار أنك ترفع إيدك و تلمس النضارة و تستخدمها، أو أنك تاخدها و تضعها في علبة في مكان بعيد أو حتى إنك ترميها و تكسرها.
أين كان رأي الناس في الأمر، في النهاية أنت اللي هتقرر، رأيهم هنا مجرد استرشاد فقط ليك ومساعد، لكن من غير رأيهم هتقدر تعرف مكان الشغف، لكن الوقت احتمال يطول كتير، لكن يفضل تشوف رأيهم في اللي بتقدر تعمله، يمكن يسهل عليك الطريق و تلاقي النضّارة بشكل أسرع، و ياريت يكونوا ناس ثقة و ذوي خبرة و ناس ناجحة ومرت بتجارب نجاح، و كمان فيه حب

وثقة وألفة بينكم. أتعود متسألش شخص واحد فقط، لازم تتنوع و تسأل أشخاص مختلفين لأن الاختلاف يساعدك تكتشف نقاط مختلفة.

سؤال: تفتكر الناس شايفاك إزاي؟ أسألهم عن أحلى ٥ حاجات فيك؟

سؤال: إيه أكتر ٥ صفات مميزة ليك؟

بتصحى الصبح، و بتسأل نفسك نفس السؤال: هو أنا موجود ليه هنا في الدنيا دي؟ أحيانا بتحس أنك لو عارف ليه؟ و إيه السبب من وجودك؟ ممكن تحارب الدنيا عشان خاطره، بس عشان مش عارف ليه؟!، حاسس أن في حاجات كتير بلا معني عندك.

فيه ناس كتير عندها اكتئاب أو حزن داخلي و يمكن إحباط شديد؛ لأن معندهاش داخليا سبب تعيش علشانه، ساعات بنشعر بأننا نحتاج لسبب واحد فقط يخلينا نكمل في الدنيا رغم صعوبتها و تعبها اللي بنشعر به، رغم الألم و التعب و الخلافات.

هنا أنا مش بتكلم عشان حد يرد و يقول إننا موجودين عشان نعبُد ربنا كما ذكر ربنا سبحانه و تعالي في كتابه الكريم، كلنا عارفين الرد دا و متأكدين منه، بس العبادة المطلوبة إيه هي؟ إيه نوع العبادة المطلوبة مني كشخص؟ ازاي أعرفها و أوصلها، إيه نوع الرسالة أو الأثر اللي المفروض أسيبه في الدنيا؟، إيه هو الشيء اللي يوصلني لرضا ربنا و إني أكون أديت الأمانة من خلال استخلافي في الأرض.

العبادة المعروفة زي الصوم و الصلاة و العبادات و الفروض و النوافل و السنن كل دي مش محل خلاف أبدا، و لا محل نقاش لأننا المفروض نعملها، لكن أنا بتكلم عن إعمار الأرض و الخلافة فيها، كل واحد فينا مُستخلف في الأرض لأن له دور و له نقطة أو (منطقة مميزة) هو شاطر فيه، حتى لو كان من نفس الشخص ملايين زيه شاطرين في نفس النقطة أو في نفس المنطقة المميزة، زي النجوم في السماء، كلها نجوم و مع ذلك اختفاء نجمة هيكون مؤثر؛ لأن الدائرة الخاصة بضوء هذه النجمة مهما كان صغير هيضلم أكيد، و مش

هيوصل اللي بيحتاج له، تخيل لو كل نجمة قالت أنا ماليش لازمة و مش مهمة، هتكون إيه النتيجة؟

صحيح اختفاء نجمة واحدة مش هيخلي نظام الكون يقع أو يدمر من جهة عقلنا و تفكيرنا.. احنا عارفين ليه؟ لأن الإنسان لا يدرك التغيير و شكله إلا إذا كان دي السمة العامة في المكان.

يعني لو نجمة واحدة قالت أنا مش هظهر تاني و ماليش أهمية في الحياة و أنا مش مهمة و قررت تختفي، الإنسان صعب يلاحظ دا، لكن لو كل النجوم في منطقة ما، أجمعت علي أنهم مالهمش أهمية و مش لازم يظهروا؟! (حتى لو نص نجوم هذه المنطقة قالوا الكلام دا، وكان دا تفكيرهم)، الإنسان هيدرك و يفتقد وجودهم، رغم أن الموضوع بدأ بنجمة واحدة فيهم قررت أنها مش مهمة، و باقي النجوم بدءوا بعدها باتخاذ القرار و تنفيذه.

لو الشمس غابت و لم تظهر أبدا، كلنا هنفتقد الموضوع دا، و فيه أفلام اتعملت عن كدا فعلا، طيب لو شعاع ضوء من الشمس قرر إنه مالوش أهمية و مش هيظهر و اختفى، تفتكر الإنسان هيشعر بغيابه؟

أكيد لأ، و لو أشعة تانية شافت أن الشعاع لما اختفي محدش حس به و تسلل لداخلها إحساس إنها مش مهمة هي كمان، و قررت إنها تختفي في منطقة كاملة زي مصر و لا ماليزيا و لا أمريكا، هيحصل إيه؟

الناس هتلاحظ الاختفاء دا، يبقى قرار أن الشخص مش مهم، قرار مشكلته تكمُن أنه لو تسلل للجميع ساعتها فلن تجد أحدًا يقوم بمهمة التغيير داخله لينطلق التغيير في العالم.

كلمة Ikigai، دي كلمة يابانية تعني السر وراء وجودنا في هذه الحياة، السبب اللي بيعطي لحياتنا و وجودنا معني، و الهدف من وجودنا، لو اكتشفنا ذلك

هنعيش في سعادة؛ لأن هيكون فيه سبب تشعر أنك مهم و موجود عشانه، و هتصحى كل يوم و أنت بتحارب من أجله.

دا مبدأ ياباني، و له كتب متعددة تشرحه، و من خلال هذا المبدأ يشرح لك أن سر وجودك هتعرفه من خلال بعض الأمور التي يجب أن ترد عليها و تسأل نفسك هذه الأسئلة التالية.

What do you love?

ماذا تحب؟

What are you good at?

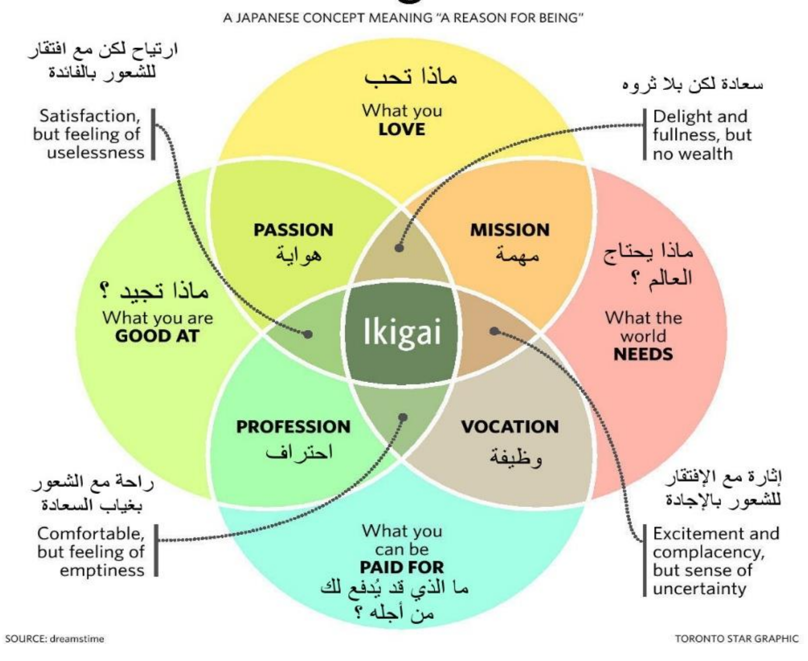
ما هو الشيء الذي تجيد فعله، أو الشيء اللي ممكن تكون شاطر فيه؟

What can you be paid for?

إيه الشيء اللي ممكن يتم الدفع ليك، فتأخذ عنه مال؛ لأنك شاطر فيه و تجيده؟

What does the world need?

ما هو الشيء الذي يحتاجه العالم منك و من خلال ما تجيده و ما أنت بارع فيه و ما تستطيع تقديمه للغير؟



<u>تعليق من الكاتبة</u>: في الصورة تم كتابة أن الشغف هو الهواية، و الحقيقة أن دا خطأ، الشغف ليس هو الهواية، الهواية تُعتبر جزءًا من الشغف، و من معرفته و ليس العكس. و الشغف يُعتبر جزءًا من المنطقة المميزة لينا، و جزءًا من سر تواجدنا على الأرض و ليس هو السبب الوحيد لوجودنا على الأرض.

<u>نقطة مهمة جدًّا</u>: يوجد فرق بين شغفك و منطقة تميزك التي من خلالها تستطيع معرفة الشيء الذي أنت موجود لأجله (سبب وجودك في الحياة)، معرفة الشغف جزءٌ من معرفة سبب وجودك، و ليس هو كل شيء في الأمر، من خلال رحلتي في معرفة الشغف و معرفة نقطة تميزي و ما هي المنطقة التي أحبها، عرفت أن سبب الوجود في الحياة ينقسم لعدة أمور إذا تم معرفتها

بشكل واضح و فهمها بشكل متناسق و ترتيب القطع فيها بشكل متناغم؛ مثلما ترتب قطع puzzles، تحصل علي شيء مميز يخصك أنت كشخص و يجعل لك بصمتك الخاصة التي تحلُم بها.

<u>* في كتاب آخر (إن شاء الله)، سيتم عرض هذه الأمور مع شروحات لها، و تقديمها بشكل مبسط حتى تصل لنقطة تميزك</u>

نعود مرة أخري لموضوعنا (Ikigai)، لو قدرت توصل لمعرفة ما تحبه، و ما أنت بارع في عمله، و ما يمكن أن تقدمه كخدمة و كمنتج يستفيد منه الآخرون و العالم من حولك، و يتم الدفع لك من خلاله- فستصل لنقطة تميزك و سبب وجودك في هذه الحياة؛ لأنك هتشعر أنك مميز و تمتلك السبب الكافي لتقاوم كل رغبة من رغبات الإحباط و التكاسل و ستجد المحفز؛ لأنك تمتلك سببًا وجيهًا للحياة؛ و أيضًا لأنك تعمل فيما تحب و تقوم بدفع فواتيرك و تستطيع تحقيق معيشة مناسبة لك، حتى لا تكون مُجبرا علي العمل في مجال أو مكان لمجرد أنك تريد دفع فواتيرك و أنت تكره هذا المجال أو هذا المكان، مما يُسبب عبئًا إضافيًّا فوق أعباء الحياة و عبء مواجهتها أيضًا، مرهق أن تكون في مجال أو مكان غير مناسبين لك و لشخصيتك.

و لو لم تمارس الشغف كعمل و تدفع منه فواتيرك، فإن معرفتك له و ممارسته في أوقات تختارها تجعلك مستريحًا و نفسيتك مختلفة و يكون قرار ممارسته أو عدمه قرارك الشخصي الخالص الذي تتحمل تبعاته بشكل كامل.

لهذا نسعى لمعرفة الشغف؛ لأنه سهل أن نعرف ما نجيده، لكن ما نحبه، من الممكن أن يكون صعبًا معرفته، و ليست الصعوبة بسبب أننا لا نعرف، و لكن لأننا نعاني ضغوطًا كثيرةً في صغرنا و في حياتنا، نعاني مخاوف و انتقادات كثيرة، نعاني تسارع خطوات التكنولوجيا، نعاني أمورًا متشعبة تمر علي أجيالنا تجعل الأمور صعبة بما فيه الكفاية من نواحي متعددة.

غالبًا لما نفكر نعمل حاجة بنحبها أو ناخد قرار ما، هتقابل أمثلة و كلمات زي كدا: "متعملش دا، الناس تقول علينا إيه؟"، "دا مش بيأكل عيش؟"، "أتعلم حاجة تجيب فلوس و بعدين أبقى أعمل اللي بتحبه".، "هتفضحنا، و يقولوا علينا إيه؟".

الكثير منا عاش في صراعات المجموع الكبير، و أحلام الآباء و الأمهات، و ماذا يريد الآخرون؟، حتى عندما تُقرر أن تختار شيئًا تواجه نقدًا و تحكمًا في قراراتك تحت مسمى " أنا أعرف أكتر منك"، "أنت عيل و مش فاهم"، "طول عمره غبي، و مش بيعرف ياخد قرار"، أنت عمرك ما اخترت صح". و أشياء كثيرة لم نقف يوما لنعرف ماذا نحب، و هل هذا ما نريد أم لا؟ هل ممكن أن أبدأ من جديد؟ هل هناك سعادة و توازن و حياة جميلة رغم الصعوبات؟ مليون سؤال و لا يوجد ردود شافية من داخلنا.

من خلال معرفة الشغف، و أمور أخرى متعددة ستجد منطقة تميز خاصة بك، و لكن البداية مهمة في معرفة ماذا تحب و ماذا تتقن؟، و ما هي خبراتك و ما هو مستوي وعيك و تفكيرك و معتقداتك، و كل ما يخص شخصيتك و تفكيرك، الشغف هو البداية.

لماذا نسعى لمعرفة الشغف؟

طيب هو إحنا ليه عايزين الشغف؟ إيه نوع المشاعر اللي عايزين نعيشها من خلال الشغف؟

عشان تعمل شيء ف الحياة، بنحب يكون شيء حلو، و الأفضل لو تكون بتحبه عشان تقدر تتقن فيه، البني آدم لو عاش في دائرة لذة، و في عالم قُرة العين، فمهما حصل هيمر بلحظات سعيدة و لحظات تعيسة و لحظات حزينة، لكن في مجمل حياته هيعيش في سعادة مختلطة بأوقات من الشكوى؛ لأنه عنده سبب كافي يكمل عشانه و يعيش في الدنيا و يمتلك حاجة بيحبها و بيمارسها، الشكوى عنده أصبح لا محل لها من الإعراب؛ لأن اللذة و الاستمتاع طاغية على جزء كبير من عالمه، إلا إذا كان شخص شكاي بطبعه و دا البُعد عنه غنيمة.

و لأن مع ممارسة ما تحب درجات الوعي تختلف بشكل كبير، رؤيتك للأمور تختلف، ممارستك ما تحب لن تمنع المشاكل لكن مواجهة المشاكل في شيء بتحبه و مؤمن به تختلف تماما عن شيء أنت لا تحبه، و لا تمتلك أقل قدر من المشاعر ناحيته، بالإضافة إلى أنك تشعر بالسوء من ممارسة هذا الشيء المتعب أيضا.

سؤال: يبقى حاول تعيش و تكون في دائرة اللذة و عالم قرة العين لك، تفتكر إيه الشغلانة/ العمل أو ما هو الشيء اللي ممكن تمارسه و يجعلك عايش في عالم من اللذة و المتعة و الاستمتاع؟

<u>يعني إيه دائرة لذة؟</u>: يعني شيء يكون جميل،وقت حلو، لحظات حتى لو كانت صعبة، بيكون فيها أمل وحب ومودة، وعكس دائرة اللذة هي دائرة الألم، فلو أخدنا بالنا من كلام الرسول (صلي الله عليه و سلم) كان بيقول "جُعلت قرة عيني في الصلاة"، يعنى الصلاة دائرة لذة و حب و استمتاع و لذة القرب من الله، هل دا يعني أن الصلاة سهلة و حاجة بسيطة و شيء سهل عمله؟ لأ، طبعا؛ لأن ربنا سبحانه و تعالي ذكر في القرآن الكريم { وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ }، سورة "طه"، الآية (132)، لكن رغم تعبها، فإنه الشيء الذي كان قُرة عين للرسول الكريم.

يبقى محور كلامنا عن الشغف بالمشاعر الإيجابية، مش الشغف بالمشاعر السلبية، الشغف اللي لمسك من خلل التعريفات السابقة.

من خلال تعريفات الشغف السابقة، هتلاقي تعريف لمسك و جعلك تشعر إنك قادر على إنك تعيش من خلاله و من خلال فهم هذا المعنى. اكتب أكتر تعريف للشغف حسيت نفسك فيه؟

سؤال: لو عارف سبب يخليك عايز تعرف شغفك، اكتبه.

الأسباب دايما بتخلينا نحاول، لو عارف سبب يجعلك تحاول أن تعيش، عليك أن تكتبه، لو عارف سبب يجعلك تكمل طريقك اكتبه و احتفظ به، عشان لو مشيت ف الطريق و تهت فيه مستقبلا، تلاقي السبب اللي يخليك تحاول مرة آخرى و تكمل مهما حصل. أنا هكتب جزء من أسبابي الخاصة اللي خلتني عايزة أعرف شغفي، هشاركها معكم:

١. لأني معنديش استعداد أعيش في مشاعر سلبية ونكد، يكفي عمري اللي ضاع في نكد و تعب.
٢. الحياة مرة واحدة بنعيشها، مش تجربة هكررها في عمر تاني و زمن تاني.
٣. طول ما أنا عايشه هخلي كل يوم تجربة جديدة و محاولة جديدة حتى اسعد بها
٤. عشان اعرف رسالتي في الحياة، أنا جاية الأرض عشان رسالة عايزة اعملها، ويكون أدائي للرسالة محطة وصولي لرحلتي الأخيرة و هي الفردوس الأعلى، أسأل أن يمُن به الله علينا جميعا.
٥. عايزة أعيش شغفي واعمل منه بيزنس ناجح
٦. عايزة أكون مميزة في شيء حتى لو كان فيه غيري مميز، عايزة أحس تميزي الخاص
٧. تحقيقي لتميزي هيكون سبب أن أولادي يحاولوا يكونوا مميزين
٨. أكون قدوة لمن حولي و يمكن محاولاتي تكون سبب نجاح حد أو بداية طريق شخص تاني يحاول هو كمان و يكون عنه لحظات حلوة في حياته.

أسبابي كتير و كل ما كنت بقع في الطريق كنت بلاقي الأسباب اللي تسندني و تخليني أكمل.

سؤال:اكتب أسبابك ليه عايز تعرف شغفك؟

الأسباب كتيرة وكل واحد فيهم عايز توضيح مفاهيم كلنا، أو أغلبنا، عايشها غلط، طيب لما هو الموضوع لذيذ كدا، ليه مش بنحاول فيه ونمشي فيه بكل سهولة؟

مش انت فهمت إن الشغف إنك تعمل الشيء اللي بتحبه، أو تعيش مع الناس اللي بتحبها، وتمشى ف طريق وتعرف رسالتك، طيب الموضوع سهل ولذيذ جدًّاااا، طيب ليه مش بنعمله؟، تفتكر ليه مش بنعمله؟، و ليه انت مش بتعيش شغفك إذا كان الموضوع بالسهولة دي؟

اكتب أسبابك

رحلتنا مع الشغف عبارة عن عربية احنا بنقودها أو بالأحرى دماغنا بتقودها، و لازم نملاها بنزين ونضبطها و نعيش فيها حياة حلوة، لأن العربية في النهاية هي احنا و أفكارنا و شغلنا وعقلنا و كل ما نمتلكه.

<u>تعليق من الكاتبة:</u> الزمن القادم، من المهم فيه أن تعرف ما هي منطقة إبداعك و تميزك و كيف تتفوق فيها و تكون متميز، حتى يكون لك بصمتك التي تحبها، لا يهم مدى حجم هذه البصمة و لا مدى استمراريتها التي تتوقعها مع الزمن، لكنها ستكون موجودة في داخل كل شخص وصلت له من خلال إبداعك و تميزك و تفوقك، لا يوجد وقت زيادة في الحياة للعيش ضمن مستويات الضغط و القلق و عمل مالا نحب، أو الاستمرار فيما لا نستطيع إتقانه علي المدى البعيد، الإتقان يعطينا الإحساس بالتميز و الخبرة و الثقل، و كذلك نحب الأمر باستمرارية إتقانه، و تربية النفس و تعويدها على الاستمرارية فيه أمر مهم جدًّا.

كل شخص غير وجه العالم، غيره بأمور بسيطة، كان يتقن و يحب ما يفعل، حتى لو كان الحب هو الترتيب التاني و ليس الأول في العمل. الكلام دا منطبق على الزمن القادم و الأزمنة السابقة.

رحلة شغفك، كيف تكون؟

الرحلة و من أين تبدأ؟

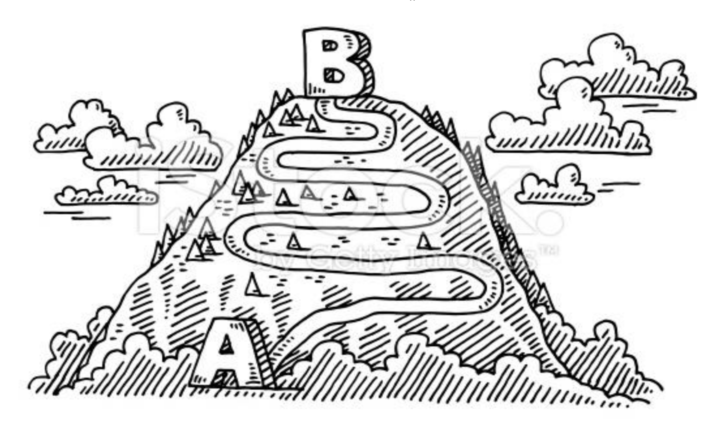
انت عايش فين؟ ده أول سؤال لازم تكون عارف إجابته. انت عايش فين من شغفك، عايش في دائرتك، ولا في دائرة شخص آخر لا يخصك دائرته من الأساس؟ وهل دائرة الشخص الآخر فيها شيء يشبه لك، و لا لأ؟

سؤال: توقعاتك إيه؟ انت عايش في حلمك ودائرتك و أي شيء يخصهم، ولا انت عايش في دائرة حد آخر وحلمه؟ يعني أنت بتمارس ما تعمل عشان حد فرضه عليك، و لا عشان هو اللي بيجيب فلوس و بس و لا عشان أنت بتحبه؟

<u>للتوضيح</u> مش عيب نتشارك حلم مع حد تاني؛ يعنى لو انت شغفك تعليم الناس، وقابلت شخص عنده نفس الشغف و بيمارسه و نفس نوع الوظيفة بتاعتك، دا مش معناه انك عايش في حلمه، و حتى لو تم التعاون بينكم و عملتوا مشروع واحد سوا، أنتم كده عايشين في حلمكم ودائرتكم، و دا يساعدكم، هل فيه في الدنيا أفضل من حد يسندك و يعينك و يساعدك في نفس الرحلة و يصبرك عليها و يمر بنفس الصعوبات، و يكون فاهم أنت بتحكي عن إيه و مقدر الأمر و صعوبته، و مقدر ما تمر به أنت كشخص؟!.

لكن لو انت شغفك التعليم و بتشتغل دكتور أو محاسب (على سبيل المثال)، وعايش في عالم مختلف عنك، و أنت بعيد عن هذا العالم، يبقى انت كدا مش عايش في دائرتك ولا في حلمك، حاول تعرف أنت بتحب إيه؟ و شغفك فين؟ و حاول توصله قدر استطاعتك و خلي بالك نفسك؛ فهي صاحبك في الطريق، اتعلم تحبها و تواجهه و تقوم بعمل توجيهات لها و تفهمها، شخصيتك، مهم تفهمها و تعرف نقاط ضعفها و قوتها.

رحلتنا زي اللي في الصورة، أنت واقف عند نقطة (A)، و عايز تروح لنقطة (B)، هتعمل إيه و تروح هناك ازاي؟



نبدأ رحلة بتحديد إحنا عايشين فين؟ هل احنا عايشين في المنطقة المعروفة فيها شغفنا و لا عايشين في منطقة الراحة الخاصة بشغفنا أو بشغف حد تاني؟

إيه الكلام اللي يلخبط دا، أيوا، هي دي الرحلة، لازم تعرف فيها التالي:

- هل أنت عايش في منطقة شغفك و لا لأ؟
- هل أنت عايش في شغف و حلم حد تاني و لا لأ؟ و ليه عايش هناك أصلا؟ عشان الفلوس، و لا المجتمع، ولا المجموع الكبير، و لا عشان دا أمر أبوي..... إلخ.
- هل أنت عايش في منطقة الراحة بتاعتك و مش عايز تخرج تطور شغفك و تنتقل لنقطة جديدة في حياتك و تعرف الناس وصلت فين؟
- هل أنت عايش في شغفك فعلا، و وقت الانتقال و التغيير حان و أنت رافض و متمسك بمنطقة الراحة بتاعتك الخاصة بشغفك؟

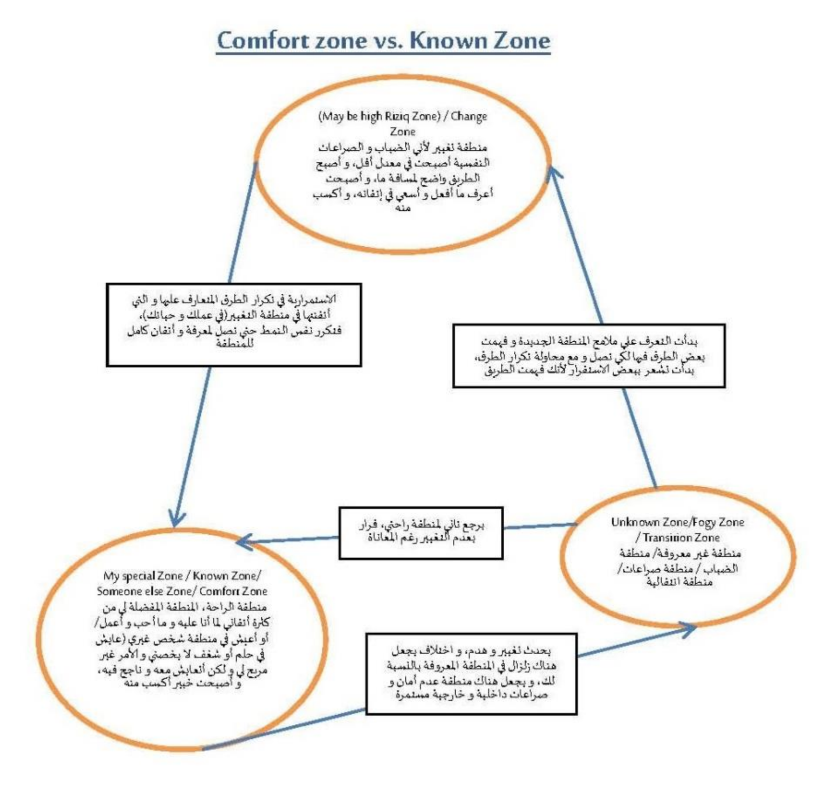
أسئلة كتير هنعرف الإجابات الخاصة بها في خلال رحلتنا، و من خلال رحلتي اللي مشيتها من فترة طويلة، و كان الرفض و الحيرة و المقاومة والقبول و أمور متعددة، و أيضا تنوع المحاولات ما بين الفشل و النجاح و العجز أحيانا هم أكتر سمة مميزة لها.

رحلتي بدأت بصدمة في مجال عملي اللي بحبه، بتدمير حلم كنت بنيت عليه كل حياتي، عقلي لم يستوعب هذا الانهيار الشديد، و انطلقت من خلال فكرة إيه الشيء اللي بحبه و نفسي أشتغل فيه؟، ما دام أنا اتصدمت في المجال اللي بحبه و اخترته عن كامل رغبة مني؟ هل أنا دخلت الهندسة عشان بحبها (رغم أني حاربت عشان يتم تنفيذ رغبتي و أدخلها؛ لأني بحبها جدًّا، هل وقت التغيير جه عشان أنتقل لشيء تاني و مجال تاني؟ هل أنا اخترت من الأول غلط؟ هل أنا ندمانة؟ هل ممكن أكون بحب الهندسة و تغيير حياتي دلوقتي نتيجة صدمتي، و يمكن مجرد حالة من الزهق و هتخلص؟ طيب هل أستحمل و أكمل و لا لأ؟ طيب هو أنا عايزة أتخلى عن المجال ليه أصلا؟ عشان مصدومة، و لا عشان كدا خلاص حان وقت التغيير؟ طيب الناس هتقول إيه لما تلاقي مهندسة بتشتغل في وظيفة أو شغلانة تانية غير مجال دراستها، كوتش في البيزنس مثلا؟ طيب بابا و ماما و المجتمع هيقول إيه أصلا عليَّ؟ طيب هعرَّف نفسي و أقدمها للناس و أقول إيه؟.

طيب هو أنا شاطرة في إيه أصلا؟ طيب ممكن أشتغل في إيه؟ و هل ممكن أشعر بسعادة بعد ما الهندسة بقت محل تعب بالنسبة لي؟ طيب هل الهندسة مرحلة و خلصت و لا أنا اللي زهقت من شغلي و بس؟ فلو غيرت، ممكن بعد فترة أرجع تاني للهندسة؟ مليون سؤال مروا علي عقلي، كنت كل يوم بحاول القى حل أو رد يشفي عقلي و نفسي و يخليني أفهم هو إيه اللي بيخليني مش

قادرة أرد على الأسئلة و أقطع كل الشكوك جوايا، و كمان مش قادرة أعمل قرار يريحني.
جه عليَّ وقت كنت بسأل الناس "قولوا لي أنا شاطرة في إيه؟ هو أنا بحب إيه؟ هي إيه قدراتي و نقاط قوتي؟ هو أنا ممكن اشتغل إيه؟"، في لحظات صعبة كتير كنت بقول كلمة واحدة، "عايزة حد يقولي إنتي ينفع تشتغلي الشغلانة الفلانية، و أنا و الله، مش هعترض و هروح أشتغلها علطول، لأن أكيد هم عارفين شخصيتي أكتر مني". أنا تعبت من البحث عمَّا يميزني، و مبقتش عارفة أوصل لشيء، و خصوصا لو كنت بتمر بأزمة منتصف العمر كمان، اللي فيها بتقف قدام المرايا و تسأل نفسك هل هو دا اللي كنت بحلم بيه؟ هل هو دا الطريق اللي عشت أول عشرين سنة في عمري أتمنى أوصل له؟ هو أنا فين من أحلامي، هو أنا شكلي اتغير كدا ليه؟ هو دا اللي كنت عايزه؟ هو آخر ١٥ أو ١٠ سنين من عمري عملت فيهم إيه؟ و لا راحوا فين مني؟.
أرسلتُ لشخصية معروفة، و كمان قدرت تعرف شغفها و النقطة المميزة لها، أو المنطقة المميزة لها بشكل أدق، و سألتها "لو عملت اختبار الشخصية الفلاني، و عرفت أنواع الوظايف المناسبة لي، هل تقدري تختاري لي حاجة من خلال خبرتك و تقولي لي أشتغل في الشيء دا، و أنا و الله همارسه علطول، لأني من الآخر تعبت و مبقتش عارفة أنا عايزة إيه؟ و خايفة أختار و يحصل معايا زي ما حصل و زهقت و اتصدمت من الهندسة، و يمكن خايفة بعد ما أمشي في الطريق أندم أو يكون فيه طريق أحسن من كدا، و أضيع فرصة اختياري للطريق الصح"، ردت عليَّ "محدش في الدنيا هيعرف يرد علي أسئلتك إلا أنت".، و انتهت رسالتها علي كدا.
ساعتها، كانت أكبر لحظة مظلمة عدّتْ عليا، الدنيا انهارت بالفعل، حاسة أني تعبت، و مش قادرة أكمل، و مش لاقيه حد يقولي اعملي كدا، أو إيه الخطوات

اللي ممكن تنقذني من التعب الداخلي و الصراعات اللي جوايا؟ كنت عايزة حد يقولي، الطريق فيه كذا، و كذا، و أنت اتعاملي بطريقتك، و هتزهقي و تغيري الطريق مرات كتيرة، اصبري، و كملي و متتعبيش، و أننا كل عدد من السنين هنغير مجالاتنا و نغير حياتنا؛ لأن خبراتنا و شخصيتنا و كل ما نمتلك بيتغير و بيختلف طبقا للي عدينا فيه قبل كدا، و طبقا لتجاربنا و لحظات بيتغير وعينا فيه، الحياة سر جمالها في التغيير اللي إحنا بنعمله و نصنعه و اللي أحيانًا بيكون مفروض علينا نتاج ما قمنا باكتسابه طوال الرحلة، كنت عايزة حد يقولي استمتعي أكتر بمعالم الرحلة عشان تتبسطي، كنت محتاجة حد يفهمني إيه العقبات؟ و المشاكل الخاصة بالطريق؟ فيه تفاصيل بتساعدك على الطريق، لكن فيه ناس كتير بتنسى تحكيها عشان نتعلم منها.
أنا في الكتاب بحاول أعرض جزء من الرحلة و التفاصيل اللي متوقع تمر بها، و إن شاء الله، يكون فيه استكمال لباقي الرحلة في كتابات أخرى.



الشكل رقم 1: الدائرة العامة لتغير الإنسان وتغيير شغفه و حياته و ما يمارسه من عمل

يمكن هنا بقدم تصور مختلف شوية عن المتعارف عليه من قبل للمفاهيم، و هذا لا يعني أن رؤيتي صحيحة في المطلق، أو خطأ في المطلق، لكن هذه الرؤية صحيحة من خلال تجربتي الشخصية و تجربة من قمت بتدريبهم، و من خلال القراءة و التجارب، وجدت إن هذه الرسمة معبرة من وجهة نظري أكتر عن الرحلة.

من وجهة نظري إن هذا الرسم يعبر عن مدى الانخداع الذي نمر به و لا نكتشفه إلا حين يحدث زلزال يغير مجرى الحياة، أو أن يكون عندنا درجة وعي تجعلنا نراجع كل خطوة في حياتنا و نسأل أنفسنا، هل هذا ما أريد؟ هل هذه رغبتي؟ هل أنا على الطريق الصحيح؟ و نراجع طريقنا باستمرار كل فترة، أو نكتشفه في لحظات ما قبل الموت، "أيوا، وارد جدًّا أعيش عمري كله متوهم شيء و لا اكتشف الحقيقة إلا قبل الوفاة؛ و هذا لأني لم أراجع حياتي و خطواتي، و لم أقف لكي أسأل نفسي و أناقشها".

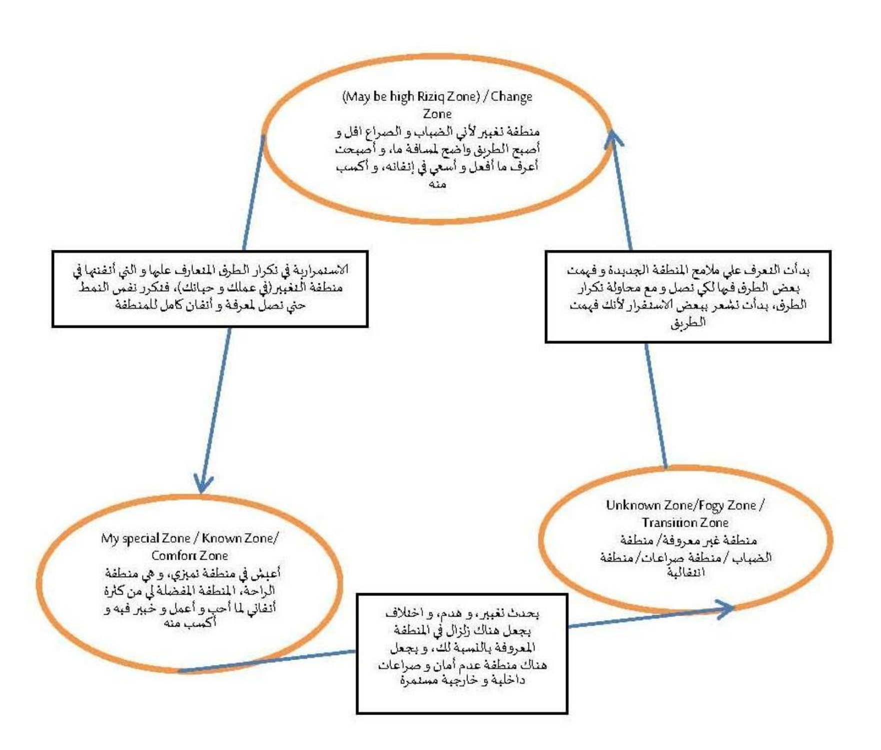
نحصل على نفس النتائج لكنها مختلفة بدرجات من خلال ممارسة الشكل العام لهذه الرسمة، نبدأ الطريق، من خلال توجيه أحد ما لنا أو نقوم بتوجيه أنفسنا، نعيش في مرحلة من الكد و التعب و الإرهاق، الفارق هل هذا باختيارنا أم بسبب ضغط مباشر أو غير مباشر من أنفسنا أو ممن حولنا و من المجتمع، ثم ندرك الطريق و نتقنه، ثم ننتقل و نعيش في الطرق التي أتقناها، و يحدث زلزال التغيير و الوعي في أي لحظة يعيد الكرة من أول و جديد.

القلق و الخوف الوحيد في الأمر يكمن إذا لم تمر بهذا الزلزال أو التغييرات أو لا تدركها، و أن يكون موعد هذا التغير هو وقت الوفاة، الندم لن يفيد؛ لأنك كررت حياتك بشكل كبير، بمعنى آخر كررت يوم واحد في حياتك لمدة ٧٠ سنة (إذا كنت ستموت عند عمر ٧٠ سنة-ربنا يديكم الصحة و السعادة) مع اختلاف بسيط في التفاصيل، عليك أن تراجع يومك و هل هناك الجديد في كل يوم، و تحرص على رفع درجة وعيك باستمرار، و تعلم أن الاستمتاع و محاولة أن تكون نفسك و محاولة الفهم لطريقك و الاستمتاع به من أساسيات إحساسك بوجودك في الحياة.

هوضح أكتر ليه جمعت كل النقاط في هذه الرسمة، و التي من الممكن أن تسبب عدم وضوح لفهمها، المخططات التالية ستشرح الأمر بشكل أكثر

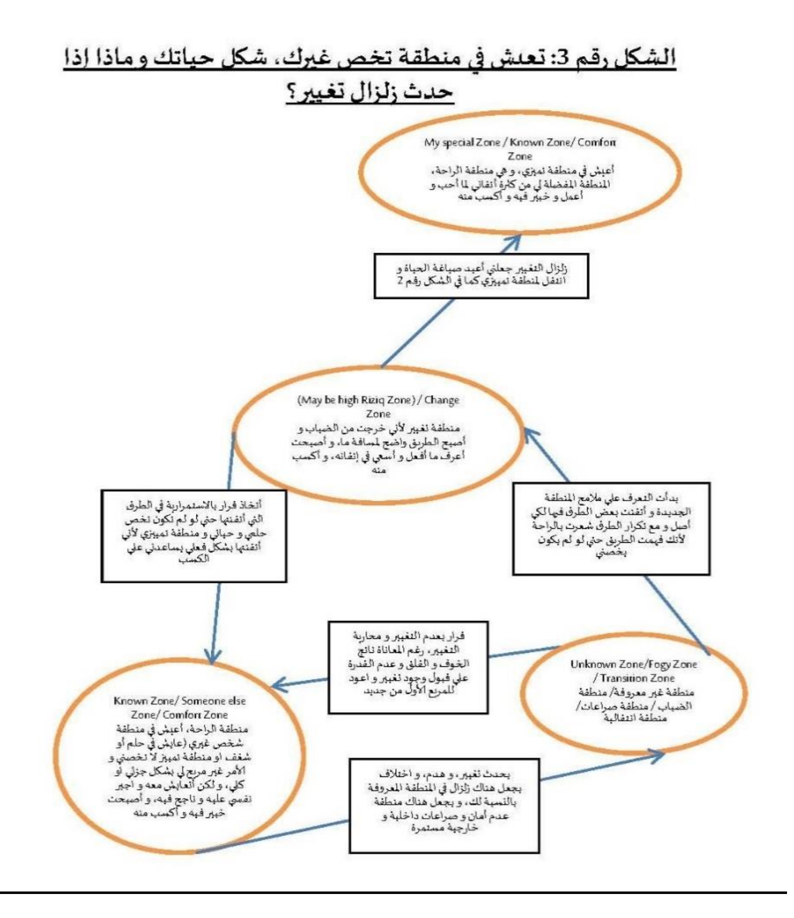
وضوحا، المخطط السابق هو عبارة عن مجموع المخططين التالين، و من المهم أن نفهم أننا نمر بها خلال رحلتنا في الحياة مع اختلافات خاصة برحلة كل شخص فينا لكي نعرف ما نحب، و ما هو شغفنا، و ما هي نقطة تميزنا.

<u>الشكل رقم 2: تعلش في منطقة تميزك، شكل حياتك و ماذا إذا حدث زلزال تغيير؟</u>



<u>نقطة توضيح</u>: لماذا لم تظهر نقطة و قرار عدم التغيير هنا؟ لأن غالبا بحثنا عن أنفسنا و عمّا نحب و عمّا نريد، يجعل درجة الوعي عالية جدًا، و يجعل

هناك محاولات مستمرة لقبول فكرة التغيير و المحاولة للتغيير، حتى لو لم تنجح بشكل كامل.



<u>الشكل رقم 3: تعيش في منطقة تخص غيرك، شكل حياتك و ماذا إذا حدث زلزال تغيير؟</u>

سيتم شرح الأشكال السابقة بشكل مجمع كامل كدورة متكاملة ثم بشكل تفصيلي أكثر لاحقا في الصفحات القادمة.

شرح الشكل رقم ٢

كما هو واضح من الشكل و الاسم، لو بدأنا من منطقة الراحة الخاصة بنا، فإننا نعيش في منطقة راحة لنا، و هي منطقة محببة لنا، ثم يحدث زلزال تغيير.

(أمثلة لزلزال التغيير: ظهر مستجدات في حياتنا مثال أننا نرى أن الخبراء هم الصح فقط"، وأن رئيس القسم هو الخبير في الأمر و يظهر معيد يعرف معلومة أو يعلم شيئًا أصح و أفضل، و أحيانا صراع الأجيال بين الخبرة و بين توافر المعلومات بكثرة"، أو اكتشفت خطأ في اعتقاد عندي "أني مش هنجح لو عملت الخطوة الفلانية: مش هنجح لو فكرت انزل ادرس للناس فأكتفي بالكتابة فقط"، أو افتكرت أني هفضل في المنطقة مسافة كبيرة "مثال شهير لاعب كرة القدم فاكر إنه هيفضل في الملاعب لفترات طويلة بدون اعتزال"، أني أكون براجع نفسي و خطواتي باستمرار، إنه يحدث عندي تغيير في معدل الوعي و النضج الشخصي، ابتلاء أو فقد أو حوادث لناس مقربين، أشياء كثيرة ممكن تسبب زلزال التغيير)

بعد ما يحدث زلزال التغيير، تعيش في منطقة صراعات و تشمل مراحل كثيرة؛ منها مقاومة التغيير و رفضه، و مشاعر مستمرة للقلق و الخوف و تساؤلات مثل هل أنت علي الطريق الصحيح و لا لأ؟، مشاعر محاولة الرجوع لوضع الأمان و الإبقاء عليه و التمسك به، و تكون ظاهرة بوضوح في منطقة الضباب، القلق من الناس من حولنا، و كمان بنسمع كلمات أحيانًا تكون غير مشجعة علي قبول التغيير و أحيانا تكون مشجعة، و يظل الأمر مؤلم بشكل كبير؛ لأنه قائم على الصراعات و عدم الاتزان.

ثم مع الوقت و المحاولات الواعية ننتقل لمنطقة جديدة و هي منطقة التغيير و ما بعده، و التي نبدأ في إتقان جديد لعادات و لنمط حياة جديد و قبول فكرة

التغيير و محاولة الاستمتاع بها، و نعيش هدوءًا نسبيًّا في المشاعر و الصراعات لفترة ما، ثم نتقن نمط الحياة ونكرره حتى نصل لاتزان كبير في مشاعرنا و صراعاتنا، و ننتقل مع الوقت لمنطقة الراحة الجديدة و نستقر فيها.

و يبدأ الزلزال يضرب المنطقة و نعيد الكَرَّة (الدورة) من الأول مرة تانية.

شرح الشكل رقم ٣

كما هو واضح من الشكل و الاسم، لو بدأنا من منطقة الراحة الخاصة بنا و هي منطقة لا تخصنا بشكل كبير و من الممكن أن تكون منطقة حلم و شغف و تميز تخص شخصًا آخر واحنا عايشين فيها بشكل جزئي أو كامل، و رغم ذلك نعيش في هذه المنطقة و نعتبرها منطقة راحة لنا حتى لو كانت منطقة نجُبر أنفسنا عليها أو يُجبرنا عليها أحد، و مع الوقت يكون هناك استقرار فيها، لأنه من كثرة التكرار يحدث التعود و الركون للراحة، ثم يحدث زلزال تغيير.

من أشكال الإجبار الذي نمر به أحيانًا سواء كان الضغط من أنفسنا على أنفسنا أو من الخارج علينا: ضغط المجموع و الثانوية العامة و هنشتغل إيه؟ و الناس هتقول إيه لو دخلت الكلية الفلانية؟ أو لو حبيت أمارس الشغلانة الفلانية؟ و أحيانًا هذا الضغط يكون باختيارنا،؛ مثال لذلك أحب الرسم و أقرر دراسة الصيدلة أو الطب؛ لأنها كليات قمة و أنا مُصر و مقتنع بذلك، أو لأن الدخل المادي كبير؛أي الخضوع لسوق العمل و احتياجاته.

ملحوظة: مش معنى كدا إني مع أو ضد هذا الكلام، أنا بعرض فقط ما يتعرض له الناس و أنا واحدة منهم في الحياة و في اتخاذ القرارات و في اتباع ما يحبوه و ما يشعروا إنهم مميزين فيه.

ثم يحدث زلزال التغيير أيا كان سببه، (تم عرض أشكال من زلزال التغيير سابقا)، الأشكال كثيرة جدًّا لزلزال التغيير.

فننتقل للمنطقة الضبابية، و هنا يحدث اكتر من سيناريو، و اكتر من قرار، و اكتر من قصة للحياة، المعلوم أن هذه المنطقة يحدث فيها صراعات داخلية و خارجية و نفسية و عدم استقرار، و أيضًا لا نعلم ما ينتظرنا.

السيناريو الأول: يقرر الشخص مهما حدث و مهما كانت المعاناة في التغيير، أن يظل يصارع ليحافظ على منطقة الأمان و الراحة الخاصة به، مهما كان الأمر مكلفًا و مؤذيًا له و لغيره، و بذلك يصارع الشخص طول الوقت للبقاء في منطقة الراحة و يظل منتقلًا بين المنطقة الضبابية و منطقة الراحة، و لا يحدث استقرار مطلقا رغم محاولاته المستميتة للحصول على الاستقرار؛ لأنه يرفض أو يخاف من فكرة التغيير.

السيناريو التاني: ينتقل للمنطقة الضبابية و يحاول أن يجبر نفسه على عمل ما يفترض انه الصح طبقا للنظام السائد في المجتمع، و التفكير مهما كان الأمر مكلفًا، مثلا لو كان رئيس الحسابات في إحدى الشركات و هو فرض عليَّ بنفسه دخول هذا المجال؛ لأنه يتوقع وجود دخل عالي، ثم حدث زلزال تغيير و تولي شخص أصغر منه في العمر بقليل و حاصل علي الماجستير في الحسابات وظيفة رئيسه المباشر(رئيس لرئيس الحسابات في الشركة) هنا وجود الشخص الجديد و الصغير في السن قام بتفعيل زلزال في حياة رئيس الحسابات، ويدخل رئيس الحسابات في صراعات و مقاومة لما يحدث و دا شيء طبيعي جدًّا، فيقرر إنه لازم يدرس ماجستير و دكتوراه و يحصل علي دورات متقدمة في الحسابات حتى يتفوق على الشخص و يرتقي أكثر منه أو تكون له فرصة في شركة أخرى، رغم أن الأمر كله كان إجبار و اختيار لا يتناسب مع الشخص من البداية.

مثال آخر بنت دخلت كلية الآداب و درست الجغرافيا رغم أنها لا تحبها و لا يوجد حد أدنى للمشاعر الإيجابية بينها و بين ما تعمل، كل ذلك حتى تحصل

علي وظيفة و تجد أنه من الصعب الحصول على وظيفة فتبدأ في الحصول على الماجستير و الدكتوراه حتى تجد وظيفة.

و تنتقل لمربع التغيير الناتج عن الضغط على المشاعر و النفس؛ لأن دا الأفضل من وجهة نظرهم أو تحت زعم إنه مش معقولة أهدر سنوات الدراسة الأربعة و أبدأ من جديد تاني، و هو العمر فيه كام سنة عشان ابدأ من جديد، و يبدأ يوصل لمنطقة الراحة الجديدة و يحافظ عليها، و يحدث زلزال التغيير و هكذا.

السيناريو التالت: إن ممكن لما يدخل المنطقة الضبابية، يبدأ يشعر بالوعي و يمشي في طريق الوعي بالنفس و يبحث عن نفسه و عن شغفه و منطقة قوته و تميزه الخاصة به و عمَّا يحبه و يكرهه، و ينتقل لمنطقة الشكل رقم (٢) بدل ما يكمل دوران في شكل رقم (٣).

إذن الشكل رقم ٣، يدل علي أن الشخص عايش في عالم ناس غير نفسه و غير مناسب لنفسه و يكون القرار يا إما انه هيفضل يلف في نفس اللفة مع اختلاف ما يريده فيها حتى يمشي تبعا لنظام وضعه أشخاص آخرين، يا إما يقرر أنه ينتقل للشكل رقم (٢) و يبحث عن نفسه و عمَّا يميزه و يضع نظام خاص به.

فيما يلي نقدم شرحًا لكل منطقة بشكل أكثر تفصيلا مع الأمثلة المناسبة للأمر.

المنطقة الأولى

Comfort Zone/My Special Zone / Someone Else Zone/ Known Zone

ممكن تكون عايش في منطقتك و بتحبها أو في منطقة شخص آخر عشان المال أو قيود الآباء و الأمهات و المجتمع و هكذا، و في النهاية المنطقة معروفة بالنسبة لك، تعلم الطرق فيها و تفهمها بشكل كبير، أنت خبير في كيفية التعامل مع المنطقة و تعيش فيها منذ فترة، و خبير في الحصول على مكاسب منها سواء مالية أو غير مالية،

(My special Zone/ Someone else zone / Known Zone/comfort zone)،

المنطقة دي تحديدا تعني المنطقة المعروفة، منطقة الأمان؛ يمكن لأنها معروفة للكل، كل واحد عارف هو عايش فين دلوقتي. يعني لو أنت مهندس، فأنت بتشتغل حاليا في الهندسة، لو دكتور كذلك، لو محاسب أيضًا و هكذا و عارف المنطقة و تقريبا بتحصل على منافع مالية أو غيرها من هذه المنطقة.

يمكن لأنها تعبر عن طريقك بشكل جيد بعد ما وصلت له و أتقنته، و بالنسبة لك أغلب طرق العيشة و الحياة في المنطقة تكون معروفة، مين الناس المفيدة لك فيها؟، ما هي طرق العمل فيها؟، طرق الكسب منها أصبحت معروفة ليك أو لغيرك من كثرة ما قمت بممارستها، وارد تكون المنطقة دي منطقتك بعد ما أتقنت شغفك و عرفت شغفك أو أحد أنواع شغفك و عملت فيه و قدرت تتقنه و تحوله لمنطقة لكسب معيشتك و حياتك، و وصلت لمراحل إتقان و خبرة عالية فيها، و وارد تكون دي تكون منطقة غيرك أو دائرة غيرك وانت عايش فيها باختيارك أو بغير رغبتك، بناءا علي رغبة حد غيرك، في النهاية أنت في هذه المنطقة خبير فيها و عرفت طرق العيشة و الكسب منها.

عيوب هذه المنطقة: إنك ممكن تنخدع فيها، وتفضل مكانك لمجرد شعورك إنك وصلت (دي في حالة إنك عشت بشغفك و عرفت معنى لحياتك في هذه المرحلة العمرية من عمرك)، و ممكن تعيش فيه خوفا من فكرة التغيير بمصاحبة الجملة الشهيرة: "بعد السن دا ممكن أبدأ من جديد؟" أو تكون شايف إنك وصلت للقمة في المجال و لم يعد هناك أي قمم مميزة أخرى لكي تتسلق و تتطور.

زي مثلا أنت دكتور، و دخلت الطب عشان مجموعك و حرام يضيع، أو عشان دي رغبة الأهل، أو أن الأب دكتور كبير و هيسيب دا كله لمين؟ أو يمكن لأنها منطقة معروفة مش هتتعب فيها كتير، و كمان بتجيب فلوس، ومن الآخر مريحة، أيًا كان السبب، كلنا لينا أسبابنا الخاصة.

تفتكر المنطقة الحالية هي منطقة شغفك؟

تفتكر أنت عايش في منطقة حد تاني؟

أمثلة لكل حالة من الحالات التي تم تقديمها في الشرح، عشان الأمر يتضح أكتر بشكل مرتب:

١. <u>انت عايش في دائرة غيرك</u>: يعني عايش في مكان يخص حد تاني سواء برغبتك أو عن طريق الإجبار الخارجي، أمثلة لكدا:

- <u>لو كان قرارك</u>: وانت صغير كنت بتشوف أفلام على التليفزيون، و في الأفلام دي كل أصحاب الشركات الكبيرة كان أصلهم مهندسين، حدث رابط داخلي عندك، إنك عشان يبقى عندك شركة كبيرة لازم تكون مهندس، فقررت إنك تكبر وتدخل كلية الهندسة، ولما دخلتها حسيت

بصعوبة وانت مش حابب الاختيار،لكن انت بتعافر برغبتك عشان عايز توصل إن يكون عندك شركات، و بعد فترة من الزمن تكتشف أنك كنت عايز تدخل الهندسة مش عشان دراسة الهندسة نفسها، أنت عايز تدخلها عشان عندك رغبة في تعلم الإدارة مثلا (في هذه اللحظة يحدث زلزال التغيير؛ لأنك اكتشفت ليه كنت بتعافر عشان تدخل كلية الهندسة و إن مكنش لازم تعمل كل دا عشان تتعلم الإدارة فيه طرق أسهل بكتير من كدا).

- لو كان غصب عنك: مثال، ممكن يكون والدك أو والدتك دخلوك كلية الطب، عشان ابن عمهم اللي اشتغل في مستشفى استثماري كبيرة،وعنده فلوس كتير، ودخلوك غصب عنك وانت مش حابب كدا، أنت لم تفشل في الطب، أنت نجحت لكن مش النجاح و التميز اللي أنت بتحبهم و الخاصين بك ومش شايف نفسك فيهم، كدا انت بتلعب في دائرة وحلم غيرك غصب عنك، و مع الوقت (ستظل تشعر بالحنين لطريق آخر حتى لو كنت لا تعرفه، حتى يحدث ما يضغط عليك داخليا، و أن هذا المكان ليس مكانك، و عليك أن تبحث عن مكان تميزك الخاص)، حاجة أشبه بالنداء الداخلي.

٢. انت عايش في دائرتك وحلمك: طبعا دا شيء مفهوم جدًّا، وارد وانت صغير كان حلمك الفعلي وشغفك و أنت عايش فيهم فعلا لما كبرت و حققته.

- مثال: أنت كان نفسك تكون دكتور، و لما كبرت مارست المهنة عن حب وأتقنت فيها وبتعافر بقوة الشغف ومستمر لحد ما وصلت لدرجة خبير، ودرجة متقدمة في حلمك وشغفك وعملك كأنك تستمتع بقوة

مع كل لحظة بتقابل فيها مريض، ودا ينطبق على مهن كتيرة جدًّاا ومختلفة جدًّااااااااا و على شخصيات كتير.

يبقى وارد الدائرة دي تكون دائرة شغفك بعد ما وصلت لدرجة الإحسان والإتقان فيها، ووارد تكون دائرة غيرك اللي عايز تعيش فيها باختيارك أو غصب عنك بقرار من حد يمتلك قوة القرار بالنيابة عنك، و وصلت لدرجة من الخبرة و الإتقان فيها تجعلك متعايشًا معها.

المنطقة الثانية

Transition Zone/ Unknown Zone/ Fogy Zone

المنطقة دي منطقة ضبابية جدًّا، منطقة انتقالية، هذه المنطقة مشتركة بين الشكل رقم (٢) و الشكل رقم (٣)؛ لأن سواء كنت بتبحث عن شغفك و عن هدفك في الحياة فعندك صراعات داخلية و خارجية، و إذا كنت بتعيش في مجال بتحبه أو عالم لا يخصك من الأساس، فأنت عندك صراعات داخلية و خارجية مع اختلاف نسب هذه الصراعات و نسبة ظهورها أو سماحك لها أن تظهر أو لأ، و طرق معالجتها و التخفيف منها، و أيضا هيئة ظهورها عندك، محتاج في هذه المنطقة أن تمشي فيها الخطوة بخطوتها، و شرح المنطقة دي يظهر في الحالات التالية:

١- الحالة الأولى: هي إنك مش عايش في حلمك، أو مش في دائرتك؛ سواء برغبتك أو بالإجبار، زي ما تم شرحه في المنطقة الأولي، انت في الدائرة دي بتبدأ في البحث عن حلمك أو شغفك اللي بتحلم تعيش فيهم، أكيد هتكون منطقة مش معروف ملامحها قوي ليك؛ لأنك لو عارف الملامح كنت هتروح وتعيش في شغفك أو حلمك أو المنطقة اللي أنت مميز فيها.

٢- الحالة الثانية: لو انت عايش حلمك وشغفك تلاقيك عايش في حالة استمرارية من البحث عن التطور وعن الأفضل، ثقتك إن فيه الأفضل ف اللي انت بتعمله بتخليك تفكر، وتفضل في حالة بحث للتطور، و دي مش مُريحة للناس الأكثر خبرة،و اللي عايشة في المنطقة المعروفة و مش عايزة تخرج منها مطلقا، و بتحارب كل شخص يبدأ في محاولة التغيير و التطوير، على سبيل المثال: زي ما بيحصل في حالة دكتور جديد في مجال

القلب، ويبدأ يعمل أبحاث، يبدأ في البحث عن تطوير و تغيير في مجاله، ويطرح أطروحات يبدأ الشغل عليها، ويلاقي إن مش كل أفكاره مُرحب بها من الدكاترة الكبار و الخبراء في المجال، وهكذا صراع أجيال في عمله أو في المجال اللي بيحبه بين الخبرة و كثرة المعلومات مع صغر السن، وصراعات كتير حتى تثبت إنك جدير بهذا الأمر. يعني ممكن تكون المنطقة دي منطقة صراع لو كنت خبير في المجال وظهر حاجات جديدة من ناس صغيرة في السن تشعر بالرفض تجاه الأمر (حاجة زي صراع الأجيال؛ لكن دا صراع لأن الجديد بيهدم معتقداتك القديمة)، و ممكن أنت اللي تكون بتحاول تتطور و تغير.

٣- الحالة الثالثة: إنك عايش في حلم حد آخر، و بتحاول تسلك الطريق الخاص بهذا الشخص كما فعل هو، مثال لو أنت مهندس و دخلت كلية الهندسة بغير رغبتك، فأنت بتدخل منطقة انتقالية تحاول إجبار نفسك علي تقبُلها و العيش فيه و التعايش معها.

طريقة ظهور هذا المنطقة بتكون من خلال:

- اكتشفت أنك مش عايش حاجة بتحبها (ودا ممكن يحصل في أحد الحالات التالية زي أزمة منتصف العمر، استريحت ماديا، و أصبحت السعادة عندك غير مرتبطة بزيادة المال، و بدأت تسأل هو أنا جاي هنا ليه في الدنيا؟ أو الشعور بعدم الراحة فيما تعمل لأنك مجبور عليه، أو حالة غير معلومة أو مفهومة سببها أشبه" بالنداء الداخلي"...إلخ)
- حد هدد منطقة الراحة بعد ما كنت مفكر إنك هتفضل فيها لأطول فترة ممكنة (أمثلة لكدا، اشتغلت في شركة و استقريت فيها و تم الاستغناء عن خدماتك، كنت لاعب مميز و حصل إصابة ما وأجبرتك انك تعتزل اللعبة

اللي بتحبها، أو كنت مفكر أنك هتستمر أكتر من أي حد في مجالك، و حدث شيء قالك "يجب عليك التوقف الآن"، كنت دكتور جراحة شاطر، و حصل ليك مرض أو تعب جعلك تتوقف،...إلخ)

- التغيير الإجباري في الحياة، أحيانًا التغيير لا يكون لمجرد أننا نبحث عنه، و لكن لأنه ملزم و ضروري و إجباري، الشخص أحيانًا بينسى ذلك، و يعتقد الواحد منا أنه هيظل في نفس الوضع لفترات أطول من باقي الناس (من أشهر اللقطات لذلك، هو الانتقال لمرحلة عمرية و تسميتك بطنط و عمو، مما يجعلك تشعر أنك تريد أن تتأكد هل ما تقوم به يصلح لهذا الزمن، أو عليك الانتقال و التحديث و تُقبل الاختلاف و التغيير، و من أمثلة ذلك أيضا، لاعب كرة القدم لا بد أن يعتزل عند عمر معين، مهما قاوم هذا الوقت و استمر فيه، لا بد أن يعتزل، الانتهاء من الدراسة، تعتبر من أشهر الأمثلة أيضا، مثل الانتهاء من الدراسة الجامعية أو الانتقال للدراسة الجامعية).
- تغيير معتقدات داخلية في عقل الشخص، و دا يستلزم تغيير في وعي و نضج الشخص نفسه، بيتعرض له.
- وجود صراعات بين القيم و المبادئ و المعتقدات و الحياة و العمل و كل ما يمارسه الإنسان داخل الإنسان نفسه.
- حالات مختلفة ناتج الفقد أو الحوادث، أو غير مفهومة ناتجة عن كلمة أو حديث مع شخص أشعل فتيل التغيير.

المنطقة الثالثة

May be high Riziq Zone / Change Zone

المتعارف عليه أن هذه المنطقة هي منطقة وصول لشكل ما من خلال الاستقرار الجزئي لما نفعل، الضباب أقل ما يكون، و نصل بعد هذه المرحلة، لمرحلة Comfort Zone، من وجهة نظري، المكان دا بتوصل ليه وتعيش فيه فترة من الزمن سواء كانت طويلة أو قصيرة؛ لأنه منطقة ما بعد التغيير، وتعيش فيها فترة ناتج تعبك؛ إما في مرحلة بحثك عن نفسك وإما في مرحلة تطويرك لنفسك؛ أو لأنك بدأت تعرف و تعتاد الطرق و أتقنها في اتباعك للنظام السائد.

نقدر نقول أن المنطقة دي وصلت لها عشان هي شغفك و لقيته، و بدأت ممارسته و عرفت طرق الكسب من خلاله.

أو وصلت لهذه المنطقة عشان أنت بقيت عارف الطرق الخاصة بالعيش في شغف حد تاني، و حققت فيها فوائد زي وجود الفلوس اللي تسد فواتيرك و الكماليات التي تطمح لها، و جعلت من الحياة استقرار يجعلك تعيش علي الحافَة، و ستجد نفسك دائما على الحافَة، لا أنت سقطت من على الحافَة، و لا أنت استفدت من وجودك على الحافَة (أحيانا هذه المنطقة تكون أشبه بالرقص على السلالم بطريقة مريحة و لكنك لم تصل لمستوي الاحتراف و لا تريد الخروج منها...إلخ.

مميزات هذه المنطقة إنك فيها بتعيش طريقك وبتعرفه وبتتميز فيه، وممكن تبدع فيه، و لأنها منطقة تغيير فسوف تنقلك لمنطقة الراحة الخاصة بك عن طريق كثرة التكرار و اكتساب الخبرات.

في حالة إنك كنت عايش في منطقة حد تاني، بتكون عرفت كل الطرق التي تجعلك تكسب و تعيش على الحافَة، و استفادتك من الأمر بطريقة مرضية لك

رغم أنها أقل من قدراتك؛ لأنك لا تقف لتسأل هل أنا هنا لأن هذا ما أريد؟ و هذا يُعتبر من عيوب المنطقة.

كنت سمعت من دكتور عمرو الفص، high risk is leading to High riziq، أعلى مخاطرة هتاخدها تعطيك أعلى رزق بفضل الله؛ لأنك حاولت و تعبت و اشتغلت و اجتهدت، وتحولت حياتك للعيشة في شيء بتحبه، طيب كل ما كنت قريب من شيء بتحبه، نحسب أنك هتفضل تشكر ربنا إنه أتاك من فضله الواسع، و إنك اشتغلت في اللي بتحبه، طيب لو حصلك أزمة هتحاول تبني من الأول و جديد في شيء بتحبه؛ لأنك مريت بتجربة التغيير و تعلمت منها.

التكرار للمحاولات و إعادة العمل باستمرار و تحسين و تطويرك لطريقك حتى تصل لشكل يناسبك و يناسب شخصيتك، هيخليك تتنقل للمنطقة الأولي اللي هي " المنطقة المعروفة- Known Zone"

زي الطفل الصغير لما ييجي يتعلم المشي، هو الأول كان بيزحف، في بداية تعلم ابنك الزحف كانت منطقة تغيير "Change Zone" اللي ابنك اتعود عليها، و اللي أعطته رزقًا و مكسبًا ما، بالنسبة لهذه المرحلة؛ لأنه قدر أنه يلعب و يستكشف اللي قدر يوصله و هو بيزحف، لكن مينفعش يستمر فيها كتير رغم أنه أتقنها و بقت بالنسبة له منطقة معروفة " Known Zone"، لازم يتعلم المشي و دا معناه التغيير و انتقاله لمنطقة المجهول "Risky Zone" اللي من خلالها بيتعلم المشي بالنسبة له، و لما بيتعلم المشي مع كل مرة بيقع و يتخبط و يقابل مصاعب و أنت بتقلق عليه و رغم كدا، أحيانًا تبتسم أنت كأبوه أو أمه أو أخواته و تقوله حاول و تشجعه، شاطر، تشجيعك له بيخليه يتعلم المشي و هو مستمتع؛ لأنه إنجاز، و لأنك كنت مستمتع مع ابنك ما أخدتش بالك إنه أتعلم المشي عن طريق إنه شافك و أنت بتمشي و كمان كنت بتشجعه (خلي بالك أن الزحف و المشي هو عبارة عن انتقال من حالة أن شخص عنده عدم

حركة بشكل كامل "بعتذر في اللفظ جدًّا – الحالة أشبه بالشلل الكامل لشخص-" لكي ينتقل لشخص قادر علي الحركة بشكل كامل، مع الأخذ في الاعتبار أن الطفل دا بالنسبة له أول مرة يمارس المشي، فتخيل كم المجهود المبذول عشان يعرف يلف يمين أو شمال مثلا، و عشان يقدر يتقن حركة الدوران و هو بيمشي.

<u>ملحوظة علي جنب</u>: أراهن أنك مركزتش على الناس و هي بتجري، الناس بتتعلم المشي و تركن في منطقة الراحة؛ لأن غالبا معندهاش شيء بيحصل يستدعي إتقان الجري، مما يجعلنا ننسق بين أعضاء جسمنا و أحنا بنجري، أو حتى و أحنا بنمشي، حاول تتأمل الناس و هي بتجري، هتلاقي طريقة الجري طفولية جدًّا في بعض الأحيان (أغلب الوقت)، هتشوف الشخص (سواء كان راجل أو ست) عمرهم الزمني ٥٠ سنة مثلا، و بيجري بطريقة طفل عنده ٧ سنوات، "فقط تأمل"، عشان تعرف إن الشيء لو أصابه تغيير و تهديد لمنطقة الأمان، الشيء بيتغير، لكن لو دا محصلش هيفضل رغم إنه كبير في السن عند آخر مستوى مارسه الشخص بالفعل، أنا مش بتكلم عن الأشخاص الأوليمبية أو اللي بتمارس الجري باستمرار.

مرحلة Known Zone، هل عشت في هذه المرحلة من قبل؟

مرحلة Unknown Zone، هل عشت في هذه المرحلة من قبل؟

مرحلة Change Zone، هل عشت في هذه المرحلة من قبل؟

انت ف أي مرحلة دلوقتي؟؟؟

أحيانا نحتاج لنصائح حتى نتخطى هذه المراحل بشكل سهل و سلس:

<u>نقطة نظام</u>: مش معنى وجود نصائح أو تجارب من الآخرين إنها تقلل مدة وجودك في هذه الدوائر، وجودك واستمرارك فيها أو عدم استمرارك، "طول مدة وجودك أو قصرها"، دا شيء راجع لقرارك أنت، و هل قمت باتخاذ خطوات تساعدك علي الخروج أو لأ؟.

ممكن النصائح فقط تكون موجودة عشان تساعدك على الدوران في هذه الدوائر بشكل سلس وفهم ما ستمر به.

- **بحثك عن شغفك، حتى لو كان فيه مليون مدرب يساعدوك، بدون ما تقعد وتواجه نفسك، و تحاول تبذل مجهود، مش مفيد، من الآخر أقعد و واجه نفسك و حاول باستمرار عشان توصل.**
- **دور على حد يرشدك ف الطريق؛ عشان هو على الأقل هيكون سابقك بخطوة أو اتنين، ويمكن ١٠ خطوات فيعمل حاجة معاك اسمها shortcut way يعني يعطيك المختصر من خبرته و يساعدك بخطوات عملية و يكون أفضل لو مختص عشان خطواته تكون عملية قابلة للتنفيذ، كأنك مطلع أيقونة برنامج على سطح مكتب**

الكمبيوتر بتسهل لك دخول البرنامج؛ مش بتقعد تبحث عنه في كل مكان في البرامج جوا الجهاز نفسه.

- أي نصيحة تاخدها لا تطبقها بشكل أعمى، فكر في مدى كونها مناسبة ليك و لطريقك و شخصيتك، وطور فيها بدمجها مع ما تعلم و ما تعلمته من خبرات الآخرين، اكتب مميزات وعيوب وتبعات التطبيق، لا تهمل أي نصيحة في نفس الوقت، حاول تعملك طريق خاص بك من خلال نصائح الناس السابقين في الأمر.
- محتاج إنك تفكر بشكل إيجابي لو مشيت ورا طريق، وطلع مينفعش أو طلع مش ممهد، هذا الأمر تحصل منه علي خبرة قوية وتغيير، وهتستفيد جدًّاااا، لا تغضب لو حدث ذلك، بالمناسبة: لو مشيت في طريق و طلع غلط، في المختبرات العلمية و الأبحاث بيعتبروا دا نجاح، لكن له شكل مختلف؛ لأنك مادام عرفت أن الطريق دا غلط، يبقى أنت مش هتجربه تاني و بكدا اختصرت و استفدت بتجربة جديدة.
- لازم تقعد وتعرف بعض المعاني و التعريفات لهذه المصطلحات بالنسبة ليك، زي الفشل و النجاح، و العجز و الشغف و المشاعر، و ما إلى ذلك.
- حاولت تكتب الإجابات عن الأسئلة التالية، إمتى تكرر التجربة؟ و إمتى هتغير طريقك؟ أهم العقبات اللي غيرك قابلها في الطريق عشان تكون مستعد؟.
- عمرك ما هتعرف إذا كنت عايش في شغفك أو في رحلة حد تاني غير لما تقف و تسأل و تحاسب و تراجع نفسك، حاول تعمل كدا بشكل دوري.

- غالبا الناس بتعيش في تجارب ناس أخرى بلا وعي؛ لأن النجاح يبهرها، و أيضا قوة شغف الشخص الآخر تجذبها، يعني لو شافوا مدرب تنمية ذاتية ناجح، كل الناس عايزة تكون زيه، لو طلع كوتش في البيزنس ناجح، كل الناس عايزة تعمل زيه، تمهل و اختبر الطريق خليك واعي. دكتور عمرو الفص كان بيستعين بجملة الراحل توفيق الدقن "لما كل الناس هتكون فتوات، أُمَّال مين اللي هينضرب"، و دا معناه إنك متنبهرش بقوة شغف حد، حاول تفصل انبهارك بالشخص و تلاقي طريقك بحيادية
- لو طلعت عايش في شغف و الرحلة مش بتاعتك (عادي.. دا ممكن يحصل)، قف و حاول أن تبدأ طريقك أنت، أنت أولى الناس بمعرفة و احترام رغباتك و قدراتك، و أنك ترسم طريقك الخاص.
- دور على حد مر بنفس التجربة اللي أنت عايز تمر بيها، وافهم منه إيه العقبات، إيه مميزات التجربة و إيه هي عيوبها، مثلا لو انت مهندس ودخلت الهندسة عشان عايز تبقى رسام شوف حد مر بتجربة الانتقال من الهندسة للرسم، وافهم منه اتنقل ازاي، لو انت دخلت آداب وكان حلم حياتك تدخل طب، شوف حد مر بنفس التجربة و حاول تفهم الصعوبات والأفراح والأحزان وكل شيء عن رحلته، و ادمج ما تراه في صالحك من نصائحه مع ما في رحلتك.
- لو ملاقتش حد مر بنفس التجربة، اتعلم قاعدة مهمة اسأل و ابحث و دور على جوجل و في كل مكان ممكن يعطيك طريق توصل للإجابات. بالمناسبة أتعلم تطرح السؤال الصح عشان تاخد الإجابة المناسبة (تعلم "كيف تسأل"، لأنها مهارة مكتسبة بالمناسبة)

- مهم جدا تفهم المشاعر اللي هتقابلك في حياتك، كمان مراحل التغيير مهمة؛ لأن غالبا بنقاوم التغيير في البداية و بيحدث احتكاك كبير جدًّا، و نستمر كذلك لفترة و ننتقل لمراحل التقبل و الفهم و العمل و الاستمرار و مراحل متعددة، فهمك لنفسك و لمشاعرك و عواطفك هيفرق كتير.

كدا عرفنا نحدد دوائر الطريق و كمان إيه اللي هنمر به خلال الرحلة الخاصة بينا في الحياة سواء كنا عايشين في شغفنا أو كنا عايشين في شغف حد غيرنا، كده عرفنا احنا فين، أقعد مع نفسك و افهمها و افهم طريقك.

نقاط تساعدك على رحلة الشغف و تغيير درجة الوعي بداخلك

الإجابة النموذجية و القرار الصحيح

مفيش شيء في الحياة الحقيقية اسمه إجابه نموذجية أو مثال محلول، فيه شرح فقط لطريق أو طريقة ما، و توضيح لأهم المعالم الخاصة بالطريق، يمكن اللي اخترع الإجابة النموذجية و المثال المحلول كان شخص نيته حسنة، إنه يشرح لنا طريق معين أو مثال معين عشان نفهم منه الطريقة أو كيف يتم فعل ذلك، لكن الناس أخدته شيء مُسلم به، و أساسي، لدرجة أن فيه ناس أعرفهم كتير(يمكن أنت كقارئ و أنا ككاتبة كدا)، مستحيل يصدقوا إن المثال المحلول و الإجابة النموذجية ممكن يطلعوا غلط.

كل سؤال أو تدريب هتلاقيه في الكتاب، أكتب حله بجدية، و حاول مهما اعتقدت جوا نفسك إن إجاباتك ممكن تكون غلط، أو أن فيه إجابة محددة الكاتبة عايزاها،(الكاتبة تُريد منك أن تكون علي طبيعتك و تكتب ما بداخلك)، حاول أنت و فكر بعقلك أنت، اكتب اللي انت شايفه. متوقفش عقلك عشان شخص، و لا عشان حل نموذجي، و لا عشان إجابة صحيحة نهائية؛ لأنهم أشياء مش موجودة أصلا، عقلك ربنا خلقه عشان يفكر، و يحاول، و يفهم، و يفلتر الصح من الغلط، و يفضل يحاول مهما حصل طبقا لشخصيتك و حياتك و ظروفك و العالم الخاص بك، وطبقا لكل ما مر بك. امحي من عقلك شيء اسمه الإجابة النموذجية، مفيش في الحياة و لا الكون كله إجابة نموذجية / أو مثال محلول، لو أراد الله أن يخلق لنا الإجابة النموذجية، لكان التغيير و التطوير و الاختلاف مش من سنن الكون. و لا إيه رأيك؟؟ (اكتب رأيك)

كل ما عليك هو إنك تحاول تعرف الطريق، وعندك وعى، وإدراك كافي و تحمل للمسئولية كافي عشان تكمل الطريق، والرحلة في الكتاب، والحقيقة مفيش برضو حاجة اسمها إجابة صحيحة ١٠٠%، وإجابة خاطئة١٠٠%، ولا قرار صائب ١٠٠%، ولا قرار خاطئ ١٠٠%.

نسبة القرارات التي يمكن تصنيفها علي أنها قرارات صحيحة و قرارات خاطئة يمكن لا تتجاوز (١٠%) من حياتنا طبقا لما واجهت في عملي، هناك تصنيف آخر للقرارات، فيه قرار هتقدر تشيل تبعاته وقرار مش هتقدر تشيل تبعاته، لازم تفهم أن لكل شيء تبعات، كل ما عليك إنك تقرر مع نفسك، هقدر أشيل تبعات قراري و لا لأ؟؟!!. قررت إنك تدرس كلية و أنت مش بتحبها، قرارك هنا له تبعات، لازم تعرفها و تسأل نفسك هل أنا هقدر أتحمل تبعات هذا القرار أم لأ؟ كل الناس منتظرة تحصل علي كل المعلومات عشان تقدر تأخد أصح قرار و تسميه القرار الصحيح، حتى لو كان القرار من وجهة نظرك صحيح ١٠٠%، هيكون له تبعات إيجابية و تبعات سلبية، هل هتقدر تتعايش مع التبعات؟.

مفيش معلومات كاملة أبدا، و كل ما هتنتظر عشان تكون عندك كل المعلومات عشان تأخد قرار، يبقى هتعيش عمرك كله و مش هيكون عندك تحرك و لا تطوير في حياتك، لكن عليك النظر للقرار علي أنه قرار له تبعات، و السؤال هل أستطيع تحمل تبعات هذا القرار أم لا؟ عمرك ما هتعرف الطريق صح و لا غلط، غير لما تجرب، و لو جربت و طلع القرار صعب و مكنش المفروض تأخد هذا القرار، هتستفيد، و تتعلم من التجربة، و مش هتمشي فيه تاني، و هتقدر لو ظهر لك العلامات اللي شفتها قبل كده في الطريق، مش هتأخد الطريق دا و هتبحث عن طريق مختلف، و هتحدد طريقك الجديد و بشكل أوضح. و هتفيد غيرك و مش هيضيعوا وقت من وقتهم. كمان هتقدر تنقل خبراتك لغيرك و تساعده علي تخفيف الطريق.

غير تفكيرك، تغير حياتك

كان فيه فيديو منتشر علي الواتس و الفيس و كل مكان تقريبا من فترة طويلة، مفاده، أن لو كل الحروف الأبجدية (A to Z) أخدت أرقام مقابله لها، زي A=1 & Z=26، و بدأنا كل كلمة نحولها لأرقام، فكلمة Knowledge معرفة مثلا هتاخد ٩٦%، و كلمة attitude هتكسب وتبقى ١٠٠%.

كلمة attitude ممكن نعرفها علي أنها عبارة عن سلوكك و تفكيرك و معتقدك و توجهاتك ناحية أي موقف، تفكيرك ناحية الأمر واللي منه بننطلق ناحية ليه اتصرفت كدا في الموقف. يعني لو ١٠٠% غيرت سلوكك و تفكيرك و معتقدك ناحية شيء ما، هتقدر تغيير الكثير من حياتك و تقدر تغيير الشيء. ممكن تشوف أكتر عن الفيديو في الرابط دي:

https://www.youtube.com/watch?v=RrdHkYw_7bg

محتاجين نفهم أن لما مثلا بنفكر في قرار ما تجاه شيء، عقلنا تقريبا بيكون واخد القرار مسبقا، بناءً علي المخزون السابق من خبراتنا و مشاعرنا و أفكارنا و معتقداتنا و الصور السابقة من الأهل و من حولنا، و ما مرينا فيه من لحظة الولادة و ما مر بنا من أحداث سواء كنا واعيين و مدركين لها أو لأ، كل مكونات عقلنا بشكله وقت اتخاذ القرار ولحد ما وصلنا لعمرنا الحالي.

علي سبيل المثال لا الحصر، لو بنت مترددة تشتغل أو لأ، و كانت أم البنت و هي صغيرة كانت بتشتغل، و كانت مهتمة وقادرة توفق بين البيت و بين الشغل، و بين شغلها و بين تربية هذه البنت، صراع البنت هنا هيكون هل هتنجح زي أمها و لا لأ؟؟ هل فيه لازمة للشغل ولا لأ؟؟ عشان متكونش في مقارنة مع أمها، بس هي داخليا واخدة قرار بالشغل بنسبة كبيرة؛ لأن النموذج اللي شافته في حياتها كان ناجح (دا الشيء اللي مش واضح لحد، أنها جوا نفسها واخدة

القرار بنسبة كبيرة جدًّا، لكن مش معطية لنفسها فرصة تركز مع نفسها) لكن اللي واضح لها وللناس كلها من حواليها أنها مترددة. دا معناه أن العقل تقريبا بيكون واخد القرار بنسبة كبيرة، و احنا مش عارفين و الرؤية مش واضحة لينا؛ لذلك أحيانًا نحتاج لكوتش ليجعل رؤية القرار واضحة (الكوتش لا يوجهنا لقرار، لكن يجعل الرؤية أوضح، و يجعلنا نتواصل مع أنفسنا بشكل أفضل عن طريق طرح الأسئلة المناسبة، و أيضًا، يساعدنا في متابعة وضع أهداف و طرق تنفيذ لهذه الأهداف).

فيه نقطة كمان، لازم نعرف أن النظرية بتقول "غير فكرة هتغير سلوك"، تغييرك للفكرة عن شيء ما، هيغير طريقة نظرتك و تعاملك مع الشيء و يغير سلوكك ناحيته. رغم أن دا مش سهل بالشكل المكتوب، إلا أنه يستاهل أننا نحاول معه و نقتلع فكرتنا القديمة من جذورها، و نزرع فكرة جديدة حتى تصل للعمق جدًّا و تمد جذورها مكان الفكرة القديمة، و دا حتى نصل لتغيير سلوكياتنا و تغيير حياتنا، قرارك النهاردة هو اللي هيغير بكرة بتاعك، الماضي بتاع امبارح وقراراته، هو اللي خلاك وصلت للنهاردة اللي أنت عايش فيه. يبقى عشان نكون متفقين و نساعد بعض، خلينا لما ناخد قرار نسأل نفسنا الأول هل فيه قرار أنا بميل له أكتر من التاني؟؟!!، هي إيه الفكرة اللي مسيطرة عليَّ وقت اتخاذ القرار؟؟ و إيه مشاعري/ عواطفي تجاه الأمر؟؟ و ليه بصيت كدا و ليه الزاوية دي تحديدا؟؟ و هل فيه زوايا تانية للنظر في الأمر؟؟.

افتكر موقف كنت متردد بشأنه؟ و ليه أخدت القرار دا، و إيه الفكرة اللي كانت مسيطرة عليك وقت اتخاذ القرار؟؟!!

المشاعر و العواطف

دايما بنسمع عن كلمة مشاعر و نسمع كلمة عواطف، لكن هل نعرف أن فيه فرق بينهم؟!، فيه فرق كبير بين المشاعر emotion و العواطف feelings، و دا مهم جدًّا لازم نعرفه، فيه كتب أجنبية بتحكي عن الأمر كتير، لكنه مش مجالنا هنا، باختصار شديد، المشاعر بتاعتنا ممكن تكون لحظية و ناتجة عن استثارة حالية زي الغضب و الفرح، يعني مثلا تكون غضبان جدًّا فتعاقب حد بيحبك وتجرحه، أو تكون في قمة الفرح اللحظي فتوعد وعد متقدرش تنفذه. العواطف هي الشيء اللي عنده حالة ثبوت لمدة طويلة، و أصل جوا الإنسان، مش متقلب زي المشاعر، زي مثلا عاطفة الأمومة، ممكن الأم تكون غضبانة ومشاعرها ثائرة ناحية الابن فتعاقبه، لكن حقيقتها أن عواطفها متجهة ناحيته و بتحبه.

عشان تحس الفرق بينهم بشكل ظريف، لو حد قالك "تعال، و سلم على الحاجة مشاعر!"، ساعة ما تسمع الاسم هتحس أنها حد صغير متقلب المزاج شعنونة شوية، لكن لو حد قالك "تعال، و سلم علي الحاجة عواطف!"، ساعة ما تسمع الاسم، هتشعر بالهدوء و الرصانة في صاحبة الاسم. ليه بنتكلم عن المشاعر و العواطف؛ لأنه مينفعش فجأة تقول أنا بحب الشيء دا و هو شغفي غير لما تتأكد و أنت بتمارسه، هل ممارسته ناتج مشاعر و لا ناتج عواطف؟؟، لازم تمارسه بشكل مناسب و أقرب للصحيح عشان تقدر تحكم على الموضوع هل هو ناتج انبهارك بحد و لا دا فعلا شغفك، و لا أنت بتمارسه عشان زهقان من شغفك الحقيقي، و هكذا، لازم نفهم الفرق عشان نعرف نحكم صح على نجاح أو فشل التجربة.

مثال: طالب في ثانوية، جه اختار النشاط الدراسي (موسيقي، و لا رسم، و لا زراعة) مثلا، و الطالب دا عنده نباتات مهتم بها، و حياته كلها في حب الزراعة، المهم في المدرسة، قالوا لهم إنهم هيحضروا حصة في كل نشاط على مدار اليوم عشان يشوفوا أنهي نشاط هيشتركوا فيه، المهم راح الزراعة، لقى المدرس بيقول معلومات هو عارف اكتر منها، حس بملل في الوقت!.

راح حصة الرسم، لقى إنه مش بيعرف يرسم و حس أن الموضوع صعب و أن فيه ناس شاطرة في الرسم، و هو مش عارف يرسم أي شيء. لما راح الموسيقى، لقى المدرس نشيط و العزف و الموسيقى لطيفة و شغالة، حس كدا أن الموضوع كيوت، المهم كتب أنه هيشترك في الموسيقى، و بعد ما اشترك بدأ ياخد السلم الموسيقي و الإيقاعات و ما إلى ذلك، أكتشف ان المتعة اللي شافها في البداية كانت مش حقيقية؛ كانت ناتجة عن مشاعر إحساسه بالملل لما دخل حصة الزراعة، و ملقاش معلومة جديدة بالنسبة ليه، و دخل حصة الرسم و معرفش يرسم، و دخل حصة الموسيقى و لقى فرفشة بعد حصص كانت بمقاييسه هو كئيبة، هنا فكرته أن اللي بيحبه و شغفه هو الموسيقى ناتج عن مشاعر، و فكرة إن الزراعة شغفه دي عواطف.

المثال فقط لتوضيح نقطة إزاي إننا ممكن ننخدع من خلال عدم معرفة و فهم المشاعر و العواطف المسيطرة علينا و عدم فهمها بشكل صحيح.

عشان كدا فيه بعض الأمور لازم تمارسها بشكل كبير جدًّا و لمدة كافية، عشان تتحقق إذا كان دا شغفك أو لأ؟؟ يبقى الممارسة أساس الأمر، و المحاولة، و أنك تسعى في الطريق للتأكد، محدش هيقدر يتأكد من الشيء إلا لو مارسه فعلا و مر بتجربة معه.

زرت مرة الدكتورة بتاعتي، و كنت مكتئبة جدًّا في بداية رحلة الشغف الخاصة بيَّ، و قلتلها أنا محتارة أعمل دا و لا أعمل دا، أبدأ هنا و لا أبدأ في النقطة

التانية، قالت لي "محدش هيعرف غير لما يمارس و يخوض التجربة بشكلها الكامل و يفهمها و يعرف معالمها و يكون قادر يستوعبها بكل تفاصيلها".

تظل كل تجربة فريدة بذاتها في مجال بشريتنا، كل شخص مهما حاولنا، هيكون له تجربته الخاصة به، و دي قمة المتعة في عالم البشر، بشريتك سر مهم جدًّا في الحياة، لا يستطيع أحد أن يتنبأ بنتائج محددة، و هذا من حلاوة ما تقابله في الحياة، عدم القدرة علي التوقع بشكل قطعي يجعلك مطالب بالسعي و التعلم و المحاولة و الخطأ و المحاولة مرة أخرى و تقييم المحاولات و الخطأ و السعي و هكذا. فهمك و وعيك بسلوكك تجاه الأمور، كمان معرفتك للفرق الكبير بين المشاعر و العواطف وقت حدوثها و بعد حدوثها، حتى لو حصل و تغيروا، ممكن يغير حاجات كتير في حياتك، في لحظة كنت مفكر أنه ممكن مايتغير شيء في عالمك.

تفتكر مرة كانت فيها مشاعرك متحكمة فيم تريد؟؟

<u>تعليق من الكاتبة:</u> يمكن عشان التجربة البشرية فريدة من نوعها،فكل شخص فينا مطالب إنه يفهم خبرات من قبله أو اللي مر بالتجربة قبل كدا، لكنه في النهاية هو كشخص هيخوض تجربته بشكل كامل، و ممكن ياخد جزء من كل خبرة هو اتعلمها ممن سبقوه و يرسم طريقه بشكل كامل، يعني في النهاية أنت اللي هترسم ملامح الطرق من خلال عقلك و أفكارك ومشاعرك و قيمك و معتقداتك و نظرتك للأمر و العديد من الأمور التي تخصك و تخص شخصيتك بالإضافة لخبرات من قبلك اللي تناسبك من أشخاص متعددة عندما تتعلم منهم جميعا. و أيضا تنقل ما تعلمته و تجربتك لغيرك عن وعي و فهم حتى يفهم هو الآخر و يختار ما يناسبه.

الشغف الرومانسي

من كتر ما الناس شرحت أن الشغف متعلق بالمشاعر، أغلب الناس مفكرة أن الشغف شيء رومانسي و عواطف و مشاعر جياشة، و لو ملقيناش المشاعر دي يبقي الشغف راح منا.

فكرة المشاعر و العواطف في الشغف هي كأنها فكرة تساعدك علي تليين و تزييت الصواميل الخاصة بالعملية نفسها، زي مثلا السيارة لما بتيجي تشتغل، لازم يكون فيها زيت الموتور و الشحم بين الأجهزة و بعضها، و دا عشان تقدر تتحمل المجهود و الاحتكاك و تستمر في الرحلة رغم صعوبتها.

المشاعر و العواطف وجودها بنسب معقولة و مفهومة تساعدنا علي تحمل ما يحدث و فهمه و حتى القرار هل نكمل الطريق أم لأ؟، الحد الزائد على اللازم في المشاعر يجعلنا لا نبذل مجهود عشان احنا عمالين نزيد من المشاعر و نغرق الكون من حوالينا، و أيضا عدم وجود أي نوع من أنواع المشاعر أو العواطف، مش هيكون فيه صبر على الطريق و لا قدرة على المواصلة فيه.

زي مثلا التوبة لله سبحانه و تعالي، الجميع يرى التوبة من باب عاطفي بحت، أن العاطفة هتخليه الشخص التائب ميرجعش للذنب و ميحصلش أي انتكاسة زي ما بيطلع ف الأفلام، الحقيقة أن دا مش صحيح، التوبة فيها مشاعر تساعدك على المحاولة للاستمرار فيها، هتفضل بتعافر فيها و تبذل مجهود مستمر و تغلق كل الطرق الممكنة حتى لا ترتكب الذنب مرة أخرى، و ممكن مرة من المرات ترتكب الذنب تاني، فتحاول التوبة تاني و تحاول استعادة الطريق الخاص بالتوبة تاني و تحارب أعداء متعددين مثل الشيطان و هوى النفس و ما إلي ذلك، و تنتصر مرة و تخسر مرات حتي تصل للبُعد التام عن هذ الذنب، فيظهر ذنب جديد تحاربه و تتوب عنه، و تستمر العملية،

المشاعر هنا ليست جياشة و فياضة و لكن وجودها من خلال الخوف من الله و الرجاء في رحمته- يجعلك تحاول في طريق التوبة؛ لأن المشاعر تُخفف من حدة الأمر و صعوبته.

و كذلك المشاعر و العواطف في عملية الشغف، تكون موجودة للمساعدة في تخفيف حدة الطريق و صعوبته، تساعدك على تقبُل ما يحدث في الطريق و محاولة الاستمرارية و المثابرة علي الطريق، لكن ما يساعد علي التطوير و الاستمرارية و المثابرة هو العمل المنتظم حتى لو لم يكن هناك رغبة للعمل في هذا الوقت،فلا بد من الإجبار الداخلي لأنفسنا على الاستمرار، والتهذيب النفسي حتى نستمر في الطريق و نبذل المجهود المناسب حتى نسعى و نحصل على نتائج مناسبة.

إذن المشاعر و العواطف موجودة تجاه الشيء أو الشخص أو العملية، لتساعدنا علي تقبُل مصاعب الطريق و محاولة فهمه، و أحيانًا تزيد و أحيانًا تقل أو تخبو تماما، عليك أن تشعلها و تجعلها مستمرة عشان تخفف من حدة الطريق و تجعلك تقبل المصاعب التي عليه.

رأيك في العلاقة بين الشغف و المشاعر و العواطف؟

أمور لابد من تعلمها و فهمها

زي ما مكتوب في العنوان، فيه أمور أو تكنيك لما بنعرفه و نبدأ نستخدمه، بيفرق معانا جدًّا في طريق الشغف، ممكن نكون بنستخدمه أو بنعمل الأمور دي واحنا محرجين منها جدًّا عشان الناس هتقول كلام يجرحنا، في السطور اللي جاية هنوضح النقاط دي.

Just Ask

الكلمات دي معناها باختصار اسأل، قاعدة (Just Ask) دي قالها ستيفن جوبز في أحد تسجيلاته، بالمناسبة قبل ما يقولها ستيفن جوبز، ذكرها الرسول(صلى الله عليه وسلم) قبل 1440 سنة في حديثه الكريم،

رَوَى أَبُو دَاوُدَ فِي سُنَنِهِ مِنْ حَدِيثِ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ» :خَرَجْنَا فِي سَفَرٍ فَأَصَابَ رَجُلًا مِنَّا حَجَرٌ، فَشَجَّهُ فِي رَأْسِهِ، ثُمَّ احْتَلَمَ، فَسَأَلَ أَصْحَابَهُ فَقَالَ: هَلْ تَجِدُونَ لِي رُخْصَةً فِي التَّيَمُّمِ؟ قَالُوا: مَا نَجِدُ لَكَ رُخْصَةً، وَأَنْتَ تَقْدِرُ عَلَى الْمَاءِ، فَاغْتَسَلَ، فَمَاتَ، فَلَمَّا قَدِمْنَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ أُخْبِرَ بِذَلِكَ، فَقَالَ: قَتَلُوهُ قَتَلَهُمُ اللَّهُ أَلَا سَأَلُوا إذا لَمْ يَعْلَمُوا؟ فَإِنَّمَا شِفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيهِ أَنْ يَتَيَمَّمَ وَيَعْصِرَ- أَوْ يَعْصِبَ- عَلَى جُرْحِهِ خِرْقَةً ثُمَّ يَمْسَحُ عَلَيْهَا، وَيَغْسِلُ سَائِرَ جَسَدِهِ.« فَأَخْبَرَ أَنَّ الْجَهْلَ دَاءٌ، وَأَنَّ شِفَاءَهُ السُّؤَالُ.

بنخاف نسأل عشان بنقول في نفسنا حد هيقول على السؤال تافه أو يمكن عيب نسأل عشان محدش يألش علينا، أو عشان محدش يقول إزاي شخص كبير كدا و مش عارف إجابة السؤال، الحقيقة مفيش سؤال تافه و سؤال مش تافه، لكن فيه أنواع أخرى من السؤال زي:

Empower question & Dis-empower question

Empower question

سؤال محفز يجعل الأمور تختلف، سواء أمكننا الإجابة عليه أو لم يمكننا الإجابة عليه، لأنه هيساعدنا نلاقي حلول أو نشوف الأمور بشكل مختلف، و ممكن يغير وعينا تجاه الأمور ويحفز دماغنا للبحث المستمر عن الإجابة

Dis-empower question

سؤال غير محفز و لا يضيف شيئًا أو يساعدنا علي تغيير رؤيتنا، سواء أمكننا الإجابة عليه أو لم يُمكننا الإجابة عنه؛ لأنه لا يغير من الأمر شيئًا، و يمكن لهذا السؤال أن يزيد الأمر تعقيدا.

و دا بيخلينا نعرف أن الزمن اللي جاي مش هيكون مين الشاطر اللي عنده معلومات أكتر من الآخر؛ لأن المعلومات متوفرة علي النت بكثرة غير متوقعة، و لا حتى مين هيكون المدير الشاطر اللي عارف اكتر من الموظفين اللي تحت ايده، لكن مين الشاطر اللي عنده القدرة علي طرح Empower questions أسئلة محفزة و يقدر يستخدم أدوات الاستفسار ببراعة فيحفز أذهان الأشخاص حتى يقودهم لإيجاد الحلول ومعرفة الأسباب، و الوصول للأهداف.

من خلال كدا بنعرف أن العالم اللي احنا عايشين فيه، ناتج عن شغل ناس سبقونا، و لم يكونوا مميزين عنا غير بأنهم حاولوا و أطلقوا قدراتهم الإبداعية ضمن نفس القوانين والحدود اللي خلقها الله في الكون، لكن نحن أخفينا قدراتنا خوفا من الحسد أو من الألش أو عدم ثقة في أهميتنا أو قدراتنا.

خايفين نسأل الناس مرة و اتنين و تلاتة، و نقول في أنفسنا: يمكن ميردش علينا! و يمكن يحرجنا!، السؤال هنا: هل ايدك هتتبتر أو عقلك هيخف و تبقى مجنون لو حد قالك آسف مش فاضي لك؟؟ هل حياتك هتتدمر لو حد رفض يساعدك ف حاجة؟؟ مش هتخسر كتير لو الرد كان سلبي، لكن الخسارة

هتكون أكبر لو كان الرد ممكن يكون إيجابي و الشخص ممكن يرد عليك و أنت محاولتش تسأله.

إحنا اللي بنفرض أن الرد هيكون سلبي قبل ما نسأل حتى، طيب ليه تفرض شيء أنت متعرفوش بدون ما تحاول، مش يمكن الشخص يرد عليك و تكسب من خبرته و تبقوا أصحاب وتتعلم منه؟؟؟.

على الأقل لازم تسأل عدة أشخاص، مش تقول أنا سألت فلان و مردش عليَّ يبقى خلاص، على الأقل لازم تحاول تبحث عن ٢٠ شخص تسأله في الموضوع اللي عايز تعرف عنه.

إيه السؤال اللي لو سألته ممكن يغير تفكيرك أو حياتك أو ينقلك خطوة جديدة في الشغف الخاص بك؟

Just Google it/ Search for it

البحث في الإنترنت مهارة مهمة جدًّا Just Google it/ Search for it، المهارة دي لا بد يكون عندك الحد الأدنى منها علي الأقل، يعني مش أي حد يقول كلمة تجري تصدقها، تقدر تعمل سيرش أو بحث ببساطة، عايز تعرف معلومة بكل سهولة، شغلك واقف، تقدر تدور علي قصص نجاح مماثلة، الأمر أسهل مما يمكن.

ليه تعطل دنيتك، و أنت واقف و كمان الإنترنت بقى موجود في كل بيت، فتقدر بكل سهولة تعمل بحث و تلاقي إجابات سؤالك، ليه تفضل واقف منتظر تلاقي كيس ملح عشان تأكل، و أنت ببساطة ممكن تأكل مخلل جنب الأكل غير المملح، و تلاقي حلول متعددة للموقف. المعلومة مصداقيتها شيء مهم، الكورس و تعليمك و تطويرك شيء يهمك، و الموضوع بسيط جدًّا لو اتبعت، Just Google it (search)

إيه الحاجة اللي ممكن تساعدك في شغفك و محتاج تبحث عنها؟

ظهور الخطوة الثانية

الحياة في المجمل، هي عبارة عن أن طريقك مليان ضباب، عمرك ما هتقدر تشوف المتر اللي قدامك غير لما تقطع المتر اللي قبله، عمرك ما هتعرف الخطوة اللي جاية غير لما تمشي الخطوة الحالية، من قوانين الله في الكون إنك لما تمشي الطريق يبدأ يظهر لك واحدة واحدة، سؤال طيب ليه؟؟ لأن دي مكافأة للشخص اللي تعب في السعي، اللي تعب و اجتهد بيظهر له الطريق، و المستريح

على الكرسي بدون ما يعمل شيء استحالة يعرفه، و إلا كنت لاقيت ناس و هي قاعدة علي الكنبة بتحقق نجاح بدون ما تبذل مجهود يُذكر أو تسعى للنجاح.

لا يستوي أبدا من يجتهد حتى يعرف شغفه و يحوله لشغل يفيد به الناس و يستمتع به و يفيد به نفسه، مع من يجلس بالساعات في انتظار الفرج لذلك، أو عايش بيفكر بس بدون ما ينفذ، صعب إنك تعرف الخطوة الجاية غير لما تمشي الخطوة الحالية، توكل على الله و امشي.

امشي و ابدأ الطريق بالسعي، ربنا هيحاسبك علي السعي و ليس علي النتيجة، ربنا في الآخرة يحاسبنا على أننا حاولنا و أخذنا بالأسباب و توكلنا عليه و حاولنا نسعى، ربنا بفضله لن يحاسبنا علي النتيجة النهائية و إلا كنا من الخاسرين.

تفتكر إيه الخطوة التانية اللي أنت عايز تعرفها؟

تفتكر لو كان ربنا بيحاسبنا على النتيجة النهائية للعمل، كان إيه ممكن يحصل؟

لما تسأل اسأل الشيف

سؤال و محتاجة رد منك عليه، مرة واحدة حبت تعمل كيكة كريم كراميل، و لما عملتها فشلت فيها جامد جدًّا، فقررت إنها تسأل عم محمد الترزي على مقادير الكيكة؟؟؟

إيه رأيك؟ تسأل عم محمد الترزي و لا تسأل الشيف غادة التلي صاحبة برنامج زعفران وفانيلا؟؟

الغريب إنك هتقول أنها تروح تسأل غادة التلي، رغم إنك لما بتحب تعمل شيء بتحبه، بتسأل ناس فشلت في إنها تعرف هي بتحب إيه؟؟ و لما بتحب تفتح مشروع جديد و عايز ناس تشجعك بتروح تسألوا ناس عمرها ما نجحت في إنها حتى تفكر تفتح مشاريع خاصة بها.

و لما تحب تمارس شغفك بتروح تسأل ناس عمرها ما سمعت عنه، و لما تحب تعيش حياتك صح بتروح تاخد نصيحة من الناس الغلط، العيب في مين في الكيكة ولا في اللي عملتها و لا عم محمد الترزي؟

الحقيقة إنه عشان تنجح و تبقى صاحب بيزنس لازم تسأل و تتعلم من حد فتح بيزنس قبل كدا، مش تسأل شخص عمره ما عمل بيزنس و لا يعرف في الحياة أي أعمال أخرى. الموظف له عقلية ناجحة و هي عقلية الموظف، و لمن يريد أن يكون موظف، يستطيع أن يستفيد من خبرات الموظف، و البيزنس له عقلية خاصة به و هي ناجحة ولا بد أن ينقلك وصفة النجاح فيها من قام بالممارسة للبيزنس من قبل.

أغرس في أرضك والعب بقوانينك

كان فيه قصة بنقراها دايما و مشهورة قوي، قصة الأرنب و السلحفاة بتاع السباق، فاكرينها، هنزلكم الأجزاء بتاعتها في الجزء التالي رغم إني أنا يهمني نقطة معينة فيها، يلّا، مش خسارة نحكيها كلها "بصوت (هاني رمزي) ☺ "

كان يا ما كان يا سادة يا كرام كان فيه أرنب و سلحفاة، الأرنب حب يتنطط على السلحفاة، فقالها تسابقيني؟ قالت له السلحفاة: موافقة، المهم حددوا خط النهاية و بدأ السباق، الأرنب جري و بعدين بص وراه لقى الست سلحفاة هانم لسه بعيدة جدًّا، قال هنام شوية على ما الأستاذة سلحفاة توصل؛ دي يومها بسنة، المهم الأرنب راحت عليه نومة تحت الشجرة (مش عارفة إيه الشجرة الغريبة اللي فجأة ظهرت في المسابقة ☺ ما علينا) المهم راحت عليه نومة وصحي لقى السلحفاة وصلت لخط النهاية، وفازت.

و من هنا نعرف إن الحكمة بتقول، أهم شيء الثبات و التكرار حتى لو كانت السرعة بطيئة، حتما هتوصل، و كمان لا تستهون بالرحلة أو بالخصم.

القصة دي مخلصتش عند النقطة دي، الحقيقة إن القصة دي لها تكملة مهمة جدًّا، و هي أن الأرنب رفض أنه يحس أنه خسران، فقرر يلعب الأمر بذكاء، عمل إيه الأرنب؟؟!!!

عرف غلطه، و قرر يصلحه و عرف إنه كان عنده ثقة مزيفة، و إنه قلل جدًّا من قدرات الخصم، المهم تحدى السلحفاة للمرة التانية، والسلحفاة قبلت التحدي، المهم بدا السباق و جري الأرنب و كسب فعلا،

و هنا اتعلمنا شيء مهم، أن الثقة اللي في محلها، و السرعة في الأداء و الرؤية الممتازة للهدف، وكمان تحديد المعدل، و فهم نقاط قوة و ضعف الخصم، أساس مهم من أسس النجاح، و الأمور دي تتفوق على البطء و الأداء الثابت.

هل القصة خلصت هنا؟ لأ طبعا، السلحفاة حست إن كرامتها وجعتها جدًّا، و إزاي الأرنب يغلبها؟ فقررت تتحدى الأرنب، وقالت له إنها عايزة تسابق الأرنب للناحية التانية من الغابة، و فعلا الأرنب وافق بشكل جامد؛ لأنه عارف اللي فيها، المهم بدأ السباق و الأرنب جري بأقصى سرعة وفجأة لقى قدامه النهر، و السباق المفروض ينتهي الناحية التانية وبكل بساطة السلحفاة نزلت البحر و سبحت و عدت الناحية التانية و سابت الأرنب يرن و يأكل في بعضه و مقدرش يكمل السباق.

و الخلاصة هنا، تفتكروا إيه؟؟ بعد ما روحنا ورا منهم؟؟

دا الجزء اللي كنت عايزة أوصله و أوضحه

أنك لازم تعرف قيمتك و تعرف قدراتك و ما تؤمن به، تعرف مهاراتك و تعرف أرضيتك بشكل قوي عشان تعرف تحدد اللعبة اللي تناسبك، و تعمل القوانين للحياة بتاعتك بما يتناسب معاك و مع قدراتك و شخصيتك، و بكدا تكسب في أرضك اللي بتعرفها شبر شبر، و هي دي النقطة اللي عايزة أوصلها هنا، متلعبش في أرض مش أرضك؛ لأن النتيجة هتكون عجز مش صحيح، بيخليك تحكم من خلال هذا العجز الذريع المزيف علي قدراتك الهائلة بالفشل، و دا مش حقيقي، مينفعش تخلي سمكة تطير، و تعاقبها أنها لو مطارتش هتقول عليها فاشلة!، و مينفعش تخلي فيل يمشي علي الحبل (بالمناسبة هو ينفع لو الحبل محطوط علي الأرض ☺)، لكن لو عملت سباق بين سمكة و بين طيارة تحت المياه، السمكة هتكسب و الطيارة هتغرق، و لو عملت نفس السباق بين سمكة و بين طيارة في الهوا، الطيارة هتكسب و السمكة هتموت.

اعرف أرضيتك كاملة و افهمها واعرف ما تملك تماما و احصره و العب بما تملك، تفوز لأنها أرضك و قوانينك و قدراتك.

إضافة من الكاتبة:

بالمناسبة القصة لم تنته عند هذا الأمر، الأرنب و السلحفاة طلبوا سباق للمرة الأخيرة بعد ما أصبحوا أصحاب، المرة دي حصل تعاون، الأرنب شال السلحفاة وجري بها، لحد ما وصل للنهر، و السلحفاة شالت الأرنب و عدت به النهر، طبعا الأرنب مضحكش عليها و غدر بها و طلع كمل الطريق لوحده، مش عشان هو مش عارف، لأ طبعا، لكن لأنه عرف إن عصور البطل الأوحد مش موجودة و أن أي نجاح لازم له شراكة و تعاون، و انه يمكن عشان تنجح على أرضك وأرض غيرك هيحتاج منك يكون عندك فريق بيساعد؛ كلٌ في مجاله، نجاحك و نجاحهم كفريق واحد هو الأساس.

الأمثلة علي كدا كتير، يعني لو مش موهوب في الكتابة لكن عندك شخص موهوب، إيه المانع يستفيد من معلوماتك و تستفيد من خبرته وتعملوا كتاب بتعاون مشترك، مذيع و شخص بارع في المونتاج، أو مصور ليه ميكونش تعاون كل واحد في أرضه.

يبقى اعرف شخصيتك و مهاراتك و قيمك و معتقداتك و كل ما يميزك و اتعلم تبني تعاون مشترك دايما، و العب وسط تيم يساعدك.

الشغف و التغيير

التغيير سنة من سنن الحياة، و من أهم ما يجب أن يتعلمه الإنسان، الإنسان بيفتكر أن التغيير بيتم فجأة، زي مثلا يصحى الصبح يحس أنه عجز أو شعره كله أبيض، أو يقف قدام المرايا و يقول "ياه، أنا تغيرت جامد"، أو ابنه مثلا يقول "أنا يوم ميلادي الخميس الجاي، و حَ تِم ٢٠ سنة"، يقوم الأب و الأم ينظروا نظرة استنكار تدل على أنه كيف مر الزمن هكذا و لم نشعر به، و الولد كبر فجأة، الحقيقة أن مفيش حد كبر فجأة.

التغيير وجوده مهم؛ لأنه يعطي للحياة المذاق و الطعم اللي يجعلها مختلفة، و الشغف من الممكن أن يتغير،و من الممكن أن يكون هو نفسه مع تغيير ما تمارسه و شكل ما تمارسه.

من أشهر الأمثلة لاعب كرة القدم، لنفترض أن هناك لاعب كرة قدم موهوب في مجاله و هذا شغفه، مع الوقت لازم هيكون هناك وقت لاعتزاله، فهل يترك المجال لمجرد اعتزاله رغم انه شغفه؟ الحقيقة أن هناك لاعبين لم يتركوا المجال و انخرطوا في سلك التدريب و تنمية المهارات و التحكيم و التعليق الرياضي، و حتى العمل لإنتاج المنتجات التي يتم استخدامها في مجال كرة القدم، و منهم من دمج بين المجال و مجالات أخرى مثل العمل كمراسل و مصور لأحداث رياضية و موثق و مؤرخ و ما شابه.

لازم نتعلم نفهم التغيير و نفهم الانتقالية التي يحدث بها التغيير؛ لأن دا هيساعدنا ننتقل و نعدل و نغير في صور إظهار شغفنا بمنتهى السلاسة و التقبُل لشكل الشغف و شكل وجوده في حياتنا مع كل تغيير و تطوير يحدث فيها. فهمنا للتغيير و لفكرة الانتقالية أيضا هتعلمنا أن الشغف مش بينطفي فجاءة.

الوقت المناسب للبداية و قرار التغيير

دايما لما بتكلم حد عن الوقت في أي موضوع، أو مثلا عشان يبدأ يعمل بحث عن شغفه، يقولك و يرد عليك الرد الشهير " الوقت مش مناسب أو خلاص راحت علينا"، لما تقول لحد ممكن تغير الكاريير أو تطويره، و ممكن تشتغل في شيء بتحبه، يقولك "خلاص بعد ما شاب ودوه الكتاب"، الحقيقة الفعلية أن مفيش وقت مناسب للبداية، و مفيش وقت مناسب لقرار التغيير. في مقولة صينية فيما معناها بيقول " أفضل وقت لزراعة الشجرة وقتين: الأول كان المفروض يكون من كام سنة فاتوا، و التاني هو دلوقتي عشان تصلح ما كان المفترض أن يتم عمله"

تطلع مليون جملة تقول "لأ"، لو الوقت المناسب أتأخر معدش ينفع الأمر، مش هعارض اللي بيتبنى الرأي دا، مش لعدم القدرة على المعارضة و لا شيء، لكن فعليا أنا مؤمنة بأن المحاولة و البداية و التغيير شيء هيحصل سواء بدأنا فيه بدري أو متأخر، و مش عشان فيه جزء مينفعش فيه البداية أو القرار فيه هيكون خلاص مش وقته، يبقى الكل مينفعش فيه القرار أو البداية، وارد أن جزئيا الأمر ينفع و نقدر نبدأ.

مثال، الهجرة مع الرسول(صلى الله عليه وسلم) كانت تسمى هجرة لحد ما تم فتح مكة في عام ٨ من الهجرة، يبقى اللي هيسافر لمكة بعد فتح مكة لن يسمى مهاجرًا، لكن هل دا منع الناس من الدخول في الإسلام حتى لو لم يكن مهاجرًا، ينفع حد ييجي يقول خلاص مادام مش هكون مهاجر مش هبقى مسلم، أكيد لأ؟؟ الفكرة إنه في جزء من الأمر مبقاش وقت صالح للبداية له فقط، لكن دا لا يمنع أن فيه أجزاء أخرى في نفس الشيء تنفع كبداية و كقرار للتغيير. هل دا يمنع أنك تكون من الصحابة. فيه أمثلة كتير في هذا البند لا يتسع المقال لشرحها، حاول و ابدأ مهما حصل.

مثال تاني، واحدة كان نفسها تدخل كلية الطب (القصة حقيقية)، و بعدين في الثانوي العام جابت مجموع دخلها كلية آداب، لكن فضل حلمها أنها عايزة تدخل كلية طب، السؤال، هل ينفع بعد ما بقى عمرها ٤٠ سنة و أولادها في ثانوية عامة، تدخل كلية طب؟؟!!
رأيك و توقعك لهذه القصة؟؟

بالمناسبة هي فعلا دخلت و نجحت و بقت طبيبة، رغم الصعوبات اللي مرت بها. القصة حقيقية.
قرار التغيير و قرار البداية مش محتاج لوقت صحيح، قد ما هو محتاج لشخص قوي عايز ياخد القرار المناسب؛ لأنه بيحب الشيء و شايفه مناسب، و كمان محتاج لشخص مُصر و مثابر و مستمر، التغيير سنة الله في الكون كل يوم بيحصل التغيير، لكن عمرنا ما بناخد بالنا منه؛ لأنه بيحصل من خلال شيء اسمه مرحلة انتقالية، و بنشوفها بشكل معتاد، و فجأة لما بنصل للشكل النهائي أو التغيير بيكون بالشكل النهائي نتفاجئ بالتغيير و نستنكره رغم إنه حصل قدامنا علانية عن طريق المرحلة الانتقالية.

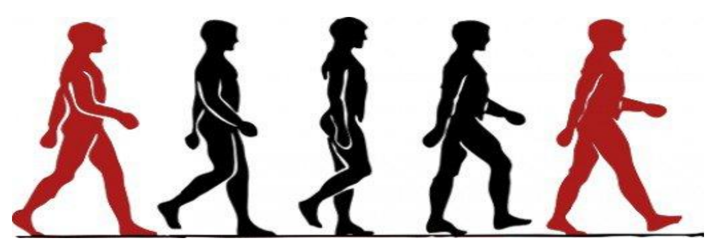
التغيير Change و الانتقالية Transition

دايما بنسمع أن التغيير سنة الله في الكون، لكن عمرنا ما بنعترف؛ أبدا و دايما بنبدي دهشتنا من التغيير، لما بنشوف نفسنا لما بنتم الخمسين و نقول هو فترة الشباب راحت فين؟؟ لما بنشوف ولادنا في التخرج و نقول ياه كل السنين دي عدت علينا و العيال كبرت و إحنا عجزنا؟؟!!

و فجأة بنندهش و لا أجدع ممثل و هو بيمثل مشهد في فيلم رغم أنه بيكون قرأ الدور (١٠٠) مرة وأعاد المشهد (١٠٠) مرة، و مع ذلك بيندهش بصدق شديد و بيخلينا نندهش معه و هو بيمثل المشهد الخاص بالاندهاش.

الحقيقة أن في شيء اسمه تغيير، و فيه شيء اسمه مرحلة انتقالية، التغيير هو تغيير مكان لمكان أو شيء لشيء، أما المرحلة الانتقالية هو العملية اللي حصل خلالها التغيير و الانتقال من مكان لمكان.

مثال لو أنت دلوقتي عند باب غرفتك (الشكل رقم ٤)، و بعدين مشيت بالطريقة اللي هوصفها دي، (تضع رجلك اليمين قدام رجلك الشمال مباشرة "كدا دي الخطوة البسيطة رقم ١"، و بعدين تضع رجلك الشمال قدام رجلك اليمين مباشرة " كده دي الخطوة البسيطة رقم ٢"، و تفضل تكرر الخطوة رقم "١" و الخطوة رقم "٢"، لحد ما توصل لأقرب حيطة، التغيير هو إنك غيرت مكانك من عند الباب و روحت عند الحيطة " دا اسمه تغيير"، أما الخطوات (الخطوة رقم "١" و الخطوة رقم "٢") دي هي Transition الانتقال، اللون الأحمر في الصورة بيدل علي التغيير، و اللون الأسود دي بيكون الانتقال بينهم، الانتقال غير مهم للشخص، (مش عشان إنه مش مهم؛ لكن الحقيقة لأننا اتعلمنا نهمله و لا نركز عليه، و لأنه بيحدث بطريقة متراكمة، حاجات بسيطة جدًّا تراكمها يؤدي لتغيير كبير)، التغيير بيكون واضح.



الشكل رقم ٤: شرح الفرق بين التغيير و الانتقالية

أول و آخر شخص هم التغيير و الأشخاص في النص هم الانتقالية اللي بتحدث بين مراحل التغيير، عارفين فيه قصة قريتها علي صفحة دكتورة نادية العوضي، كانت بتحكي عن قصة صعودها جبل الكليمنجارو، المرشد أو الدليل الخاص بالجبل اللي بيساعدهم للوصول للأعلى كان دايما بيركز على الخطوة الانتقالية التانية مش علي النقطة الأخيرة في الوصول (نهاية الجبل)، و بيقول على الخطوة الواحدة البسيطة "بولو-بولو"، اللي هي خطوة بخطوة، بيقول ركز على عملية الانتقال، انبسط بيها و ركز عليها، هتلاقيك وصلت في النهاية بكل راحة و بساطة، (ليس المقصود هنا إنك متعرفش أنت رايح فين و لا تشوف باقي كام في الرحلة أو حتى تقيمها، عليك أنك تعرف و تقيِّم بس مش كل دقيقة و كل لحظة، يعني كل ١٠٠ خطوة بولو-بولو- أقف و شوف بقيت فين و إيه اللي حصل (رقم ١٠٠ دي علي سبيل المثال)" التغيير في الحالة دي هو إنك كنت في أسفل الجبل، و بعدين وصلت أعلى الجبل، طيب و عملية الانتقال هي " بولو-بولو" عشان تركز على الخطوة. يبقى متتفاجئش بالتغير و تقول حصل إزاي و عمري راح فين؟ لكن ركز على الخطوات اللي بتمشيها و استمتع بها، عادي يبقى عندك خطة و هدف طويل المدى و حلم ناوي تحققه، اكتبه و كل يوم امشي فيه خطوة، بس متقعدش كل شوية تحزن لأنك موصلتش. أنت بتمشي خطوات عشان توصل، الالتزام مهم، و الزمن علاج ما لا علاج له، الزمن يستطيع تغيير كل شيء لو التزمنا بالتنفيذ و الاستمرارية.

النجاح والفشل و العجز

النجاح و الفشل، مقدرش أضع لهم تعريف محدد، مش لأن مفيش تعريف، أو لأن فيه تعريف و أنا مش عايزة أذكره؛ لأن تعريفهم يختلف على حسب رؤيتك و فهمك و تقبلك للنجاح و الفشل و العجز، و قيمك و مبادئك لها كمان عامل في الأمر، و تأثرك برأي الناس، أكاد أجزم أنه له ثقل في تعريفك للنجاح و الفشل.

لكن أنا عايزة أشرح لك في البداية لعبة كلنا أو أغلبنا لعب اللعبة دي و هو صغير، اللي هي لعبة الرفة أو لعبة العملة أو لعبة ملك و كتابة، (اللعبة لو حد ميعرفهاش، هي عبارة عن إنك ترمي العملة لفوق وبعدين تمسكها و تخبيها و تقول "ملك و لا كتابة"، "كتابة و لا صورة")

تخيل و أنت بتلعب اللعبة دي، إنها كانت ملك بس أو كتابة بس اللي بتظهر طول الوقت، هتحس أن اللعبة مالهاش طعم، صح كده؟!

الحقيقة إن النجاح و الفشل همَّ الملك و الكتابة، و مفيش كتابة بدون ملك و مفيش ملك بدون كتابة، العجز هيكون في إنك مش هتلعب اللعبة أو هتبطل تلعبها. أقبل قوانين الحياة، ان النجاح و الفشل هم الاثنين مكملين لبعض، لا بد من وجودهم في الحياة مع بعض، و أن العجز هو المضاد لكلمة النجاح و كلمة الفشل.

عارفين في التجارب العلمية، لما عالم بيعمل تجربة علمية، أو بيحل معضلة، إذا الحل طلع غلط أو فيه مشكلة ناتجة عن محاولة أو فرضية ما من العالم، العلم و العلماء بيعتبروا ان دا نجاح له شكل مختلف؛ لأنك مش هتكرر الفرضية الغلط أو الطريق دي تاني و بكدا هتحاول بشكل مختلف.

يبقى الفشل ما هو إلا نجاح لكن شكله مختلف عن النجاح اللي أنت وضعت له شكل محدد مسبقا في دماغك قبل ما تبدأ الطريق.

النجاح و الفشل يعتمد علي رؤيتك و معاييرك، مثال واضح هو حصان السباق و الحصان العادي، لو فرضنا أن فيه حاجز ارتفاعه متر، وطلبت من حصان سباق ينط و يعديه، أكيد هو فاهم داخليا إنه لو عدَّى الحاجز يبقى هو كدا ناجح، طيب لو حصان عادي و طلبت منه يعدي الحاجز، مش هيعديه!، و دا لأنه مش فاهم إيه الأهمية اللي هتخليه يعدي الحاجز، و هو شايفه فقط على أنه سور للإسطبل الخاص به، و دا الطبيعي أنه يكون موجود من وجهة تفكير الحصان العادي.

البعض يعرّف الشخص الناجح على أنه من يبدأ الطريق، و أنه أخد قرار البداية و الانطلاقة، و في ناس بتعرفه على إنه الشخص الذي وصل لنهاية الطريق و حقق النتائج، و ناس بتعرفه على إنه الشخص الذي قام بالسعي.

طيب لو قلنا مثال تاني؛ دايما بيقولوا لنا، (بص على نص الكوباية المليان ومتبصش على نص الكوباية الفاضي)، الحقيقة أن النص الفاضي، هو مليان بس بحاجة تانية لها خصائص مختلفة، الكوباية نصها هوا و نصها مياه، مميزات النص الفاضي، مش واضحة لينا؛ لأننا مركزين على مميزات بشكل معين و طالبين شيء محدد، و إذا المميزات دي مكانتش موجودة في الكوباية كلها، بنعتبر أن نص الكوباية وحش و نعيش في حالة عدم تفاؤل. نص الكوباية اللي مليان هوا (الفاضي من وجهة نظرنا، لو تسرب له ملوثات، أصبح نص الكوباية المليان غير صالح للشرب أو للاستخدام.

يبقى لازم نفهم إن العجز هو مضاد النجاح و التقدم و الفشل، و أن الفشل جزء من عملية النجاح؛ لأنه هو عبارة عن نجاح لكن له مميزات و عيوب مختلفة عن الحاجات اللي إحنا عايزينها، و إنك ناجح لو بدأت بس.

إيه هو تعريفك للفشل؟

إيه هو تعريفك للنجاح، هتعرف امتى إنك نجحت؟

إيه هو تعريفك للعجز، وإمتى ممكن تقول أنا عجزت فعلا؟

ناوي تعمل إيه بعد التعريف الجديد للنجاح و الفشل؟

مجموعة مختارة من مقالات للكاتبة قامت بنشرها على عدة مواقع أونلاين عن الشغف

□

الانطلاق في الرحلة

هنمشي في رحلة الشغف، علي حلقات و أشكال مختلفة من كل حلقة نركز و نحاول نوصل، أهم شيء نحاول، و عشان تعرف موهبتك أو شغفك خصوصا لو انت بقالك كتير مشغول ومضغوط، لازم الأول الجلوس مع نفسك وتصفية ذهنك؛ يعني تقعد ولو ٥ أو ١٠ دقائق مع نفسك وتسترخي تماما وتتنفس بهدوء وتراقب تنفُسك لما تركز على تنفسك، كدا بتوقف أفكارك بكل هدوء، وأي فكرة تجيلك تخيل إنها كورة و انت بتمشيها لحد ما توصل للحظات من الصمت وتوقف الأفكار. اللحظات دي بتفيد مخك وذهنك وجسمك جدًّا، وبتساعدك ترجع لروح الطفولة والفطرة وتقدر بعد ممارستها الدائمة إنك ترجع لذاتك وبسهولة تكتشف شغفك وموهبتك.

يعني دي عادة يومية ضرورية جدًّا،أنصح بها، و أنصح بممارستها:

رياضة التأمل و عبادة التفكر، مهمة جدًّا، بتساعدك علي تصفية الذهن، بالإضافة للكتابة كتير.

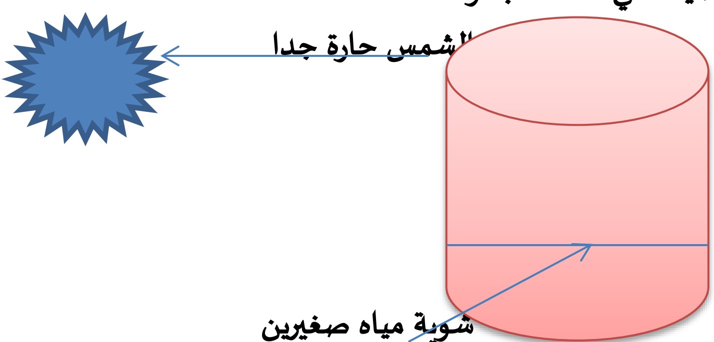
الكتابة هنا مقصود بها إنك تقعد تكتب مع نفسك عن كل اللي مر بك في اليوم قدر الإمكان، أو لو في حاجة في ذهنك أو ذكرياتك أو حاجات بتقلقك. اكتب و بعدين تقدر تمسح اللي كتبته أو تحرقه لو أنت مش بتحب حد يعرف عنك شيء، الأهم ممارسة الكتابة بشكل يومي من ٥ ل ١٠ دقائق، عشان دا هيساعد على تصفية ذهنك و هيفرق معاك كتير.

يلّا نبدأ الحلقات،،،،،

الحلقة الأولي (أنا موهوب و لا مش موهوب)

دايما بنسمع أصل مش موهوب، أصل معرفش، أصل مش فاهم، أصلها صعبة، أصله نجح عشان عنده موهبة، لو كنت موهوب كانت فرقت.

الموهبة ممكن نكون مولودين بها (وكلنا مولودين بمواهب مختلفة) ممكن تموت منا في الطريق، مثال بسيط، لو أعطيتك كوباية مياه فيه حبة مياه صغيرين، و قلت لك كل شوية لازم تنقط مياه في الكوباية وبالراحة، لحد ما الكوباية تمتلئ، بس خلي بالك أنت كمان واقف في الشمس و هي حر نار، يعني احتمال كبير المياه اللي معاك تتبخر.



السيناريو الأول:

أنت قعدت تنقط مياه بمعدل كويس جدًّا، تفتكر إيه اللي هيحصل، المياه ترتفع!! صح كدا؟؟!!، و بكدا حافظت على الكوباية و المياه، ومليت الكوباية فعلا، رغم إنك عرقان من كتر صهد الشمس و أنت تحاول تملى الكوباية.

السيناريو التاني:

أنت قعدت تنقط مياه بمعدل قليل، تفتكر إيه اللي هيحصل، المياه مش هتزيد!! صح كدا؟؟!!، و بكدا لم تحافظ على الكوباية و لا على المياه، مستوى المياه لم يرتفع و لكنه ظل ثابت، و كدا كدا أنت عرقان من كتر صهد الشمس و أنت تحاول تملى الكوباية.

السيناريو التالت:

أنت منقطتش في الكوباية ولا نقطة مياه أصلا، تفتكر إيه اللي هيحصل، المياه تنشف في الكوباية!! صح كدا؟؟!!، و بكدا لم تحافظ على الكوباية ولا على المياه، و كدا كدا أنت عرقان من كتر صهد الشمس و أنت قاعد برضو في الشمس.

التوضيح

الكوباية هي حياتك، و المياه هي شغفك و موهبتك و خبراتك و كل ما تملك في حياتك و الشمس هي الدنيا اللي انت عايشها.. كدا كدا هتعيش في صهد الشمس، فتعلم تحافظ على كوبايتك و موهبتك و كل ما تملك (المياه اللي هي أصل من أصول حياتك و رسالتك)

الموهبة، بعض العلماء قالوا فطرية و بعضهم قالوا مكتسبة بجانب بعض العناصر الفطرية، و أنا من وجهة نظري، إن ربنا خلق جوانا بذور تناسب رسالتنا (مواهب مختلفة الألوان)؛ و لذلك يمكن تطويرها و اكتسابها وتعلمها، الشغف هو الحاجة اللي انت بتحب تعملها وتستمتع بها والوقت بيمشي ومش بتشعر به (الموهبة والشغف مرتبطين مع بعض؛ الموهبة جزء من الشغف، (العكس غير صحيح)، ممكن تكون موهبة واحدة / شغف واحد، و تقوم بإكمالهما وتنميتهما فتكون النتيجة إنك رائع جدًّا وشخص موهوب ومميز،

وممكن تكون عندك عشرين موهبة وشغف متعدد لحاجات كتير ومش بتعمل بهم حاجة أبدا.

المثل بيقول "سبع صنايع والبخت ضايع" مثل صحيح، بس الناس بتستعمله خطأ للأسف؛ لأن الناس بتستعمله عشان تنيم نفسها بالليل وتقول شفتوا أنا ماليش ذنب خالص، دا البخت هو اللي مايل رغم اني مميز، حياتي صعبة رغم إني موهوب، عشان تعيش في عالم المظلومية.

(قوله تعالي:) { من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها وما ربك بظلامٍ للعبيد }، سورة "فُصِّلَتْ"، الآية ٤٦.

مثال: لو المدير اداك غرفة وقالك الغرفة دي بتاعتك وكل اللي فيها بتاعك ومش من حق حد يقعد على أي كرسي من العشر كراسي اللي فيها، كل الكراسي بتاعتك، انت هتعمل إيه؟ غالبا هتقعد على كل كرسي شوية وتقول أنا مش مستريح هنا، طب أروح هنا، طيب مش مستريح هنا، أروح هنا، وهتفضل تتنقل بين العشر كراسي وعمرك ما هتستريح؛ لأنك مركزتش على كرسي أو اتنين وضبطت قعدتك عليهم كبداية و انطلاقة لك، طيب لو المدير اداك كرسي واحد بس، تعمل إيه؟؟ هتضبطه وتنظمه وتعدله على عدلة ضهرك وتطوره

يبقى السبع صنايع بختك هيضيع؛ لأنك معرفتش تركز، و لم تبدأ في الطريق حتى سواء وصلت أو لم تصل. إحدى صديقاتي اشتكيت لها إني اخدت بدل الدبلومة الواحدة، أخدت ٥٠ دبلومة ومع ذلك مش عارفة أنا عايزة إيه؟؟

قالت لي جملة بعفوية، هتعرفي لما تبدئي، هل بدأتِ؟؟!!

القاعدة بتقول (When focus goes, energy flows)

التركيز ينطلق في اتجاه معين، تلاقي طاقتك و مجهودك هناك، أهم شيء تبدأ بالتركيز؛ لأن دول من عوامل وصولك للي أنت عايزه، و تمشي في الطريق، و لو

الطريق ظهر لك بعد فترة إنه غلط، يبقى اتعلمت خبرة جديدة، و اتعلمت طريق جديد مش هتمشي فيه تاني، و نجحت إنك تعرف أنك تبدأ في طريق جديد.

سؤال الحلقة

اكتب إيه العمل اللي لما بتقوم به الناس حواليك بتستغرب عملته إزاي؟؟ يعني،مثلا "أنا الناس بتستغرب إني ممكن أكلم أي حد مثلا وأقنعه، فيه ناس بتستغرب من إني بعمل حلويات شكلها كويس، فيه ناس بتستغرب من إني بكلم الأطفال وبعرف أسكتهم.

اسال اللي حواليك إيه أحلى عمل /حاجة بعرف اعملها من خلال معرفتهم بك؟؟

☐

الحلقة الثانية (أسباب غطاء و أسباب حقيقة)

البعض مش مصدق إنه موهوب و دايما شايف إنه معندوش موهبة أصلا، أو النجاح دا أصلا مش في دماغه؛ لأنه وللأسف شايف نفسه فاشل، و أبدا مش بيفكر أو حتى يحلم بالنجاح، الحلم بالنجاح لا يعني إنك تعيش في الحلم لدرجة تخليك مش عايش على الأرض و في الواقع عشان تبدأ تحققه.

العيش في الحلم الخاص بالنجاح و المحاولة أشبه بإنك بتدخل للحظات عالم الخيال تشوف أنا فين دلوقتي، دا أنا قدامي ٥٠ متر و هوصل لنص الجبل، اخرج برّه عالم الحلم و اجري في أرض الحقيقة و على أرض الواقع عشان تخلص ال ٥٠ متر دول، دا زي لما بنتفرج على فيلم بيدمج بين عالم الخيال و الحقيقة، البطل أو البطلة بيحلم حلم، و بعدين يفوق للحظات في عالم الواقع و يمشي فيه، و بعدين يرجع يدخل للحظات عالم الخيال و هكذا.

مهما كان مبررك ومهما كان اللي بتقوله جوا نفسك، أنا مش بغير حد، ولا ناوية أغير حد، محدش في الدنيا يقدر يغير حد، أنا بعمل الجزء اللي بحس باستمتاع و أنا بعمله، بمارس شغفي، شغفي دا وصلك و ساعدك تاخد القرار يبقى كويس، لكن القرار مش كافي، التغيير دا نابع من جواك أنت، اتعلم تساعد نفسك الأول.

بعد المقدمة دي لازم نفهم مبرراتنا لما حد بيتكلم مع حد إنه ليه ما يتغيرش، عندنا في حياتنا أسباب عشان نعمل الشيء أو عشان منعملوش، والأسباب في حياتنا بتنقسم لأنواع مختلفة لكن خلوني أقولكم العناوين الكبيرة وأهم قسمين فيها من وجهة نظري:

أسباب غطائية & أسباب فعلًا حقيقية

أسباب غطاء (زي غطاء الحلة بتاعة الطبيخ)، و دي عشان نريح ضميرنا و نريح اللي حوالينا و نخدر نفسنا بها، و كمان البني آدم مش بيحب حد يكشفه و بيحاول يتغطى و يغطي نفسه قدام الغير.

و **أسباب حقيقية**، ممكن نعترف بها بينا و بين نفسنا (دي لو كان الشخص من النوع اللي بيواجه نفسه)، و ممكن نفضل كاتمين صوتها و دافنينها في التراب (بقصد الأسباب الحقيقة).

مثال بسيط، سعاد و نيرمين واقفين في المطبخ، و سعاد بتطبخ محشي وحطت الحلة على البوتاجاز، وبعدين سمية جارة سعاد خبطت على الباب (وللأسف سعاد نسيت باب الشقة مفتوح) فالباب انفتح، ودخلت سمية، المهم سعاد بسرعة قامت مغطية الحلة بالغطاء، وقالت أهلا يا سمية، معلش كنت بغطي الحلة عشان الحاجة تستوي، فلما مشيت سمية،سعاد قالت ل نيرمين أنا غطيت الحلة صحيح عشان الحاجة تستوي، بس الحقيقة أنا خائفة تحسد أكلي،

تفتكروا فين الأسباب الغطائية وفين الأسباب الحقيقية في القصة دي؟

أما تقول أصل مفيش وقت، هقولك ممكن صحيح يكون سبب حقيقي، لكن في معظم الأحوال هو سبب غطا، لأن لو الموضوع في أولويتنا نخلي له وقت بأي تمن مهما حصل.

لازم تتعلم إنك تكون واضح مع نفسك جدا، وإذا مقدرتش لازم تروح لحد متخصص في الكوتشنج زيي طبعا (عشان يساعدكم ☺)

بخصوص موضوع الوقت، فيه جملة دايما بقولها لنفسي، (اللي معملتيهوش و أنت مشغولة، عمرك ما هتعمليه و أنت فاضية)؛ لأن إنك تكون فاضي أو مشغول مش سبب لعدم عمل شيء، السؤال هل هو أولوية عندك و أنت حاسس بأهميته فعلا؟ هل عمرك كنت شايف انه مهم في حياتك؟

سؤال الحلقة

شيء بتحس بسعادة و أنت بتعمله؟

اكتب الأسباب الغطا اللي منعتك من ممارسته؟؟!

أكتب الأسباب الحقيقة اللي منعتك من ممارسته؟؟!

☐

الحلقة الثالثة (أنا مش unique)

محتاجين نتكلم عن شيء جديد النهاردا وهو أنا مش unique
أو أنا فيه مني كتير، أو فيه غيري كتير، أنا أصلا مش فارق.، عادي يعني، ما هو غيري عمل، هو أنا لازم أعمل، ياريت متقذفش وترمي ربنا بالباطل " حاشا لله" إننا نكون بنعمل كدا ☹
أيوة للأسف أنت بتعمل كدا، أوريك إزاي؟؟؟
لما بيكون فيه مصنع بيعمل الأيفون/ سامسونج لو منزلش جديد في السوق ومطورش بنقول عليه مصنع فيه مشكلة، صح كدا، وبالتبعية بيخرج خارج منافسة السوق المالي، وكمان من حياة الناس اللي كل يوم بتتطور.
الدليل علي كدا نوكيا، أظن خرجت برَّه المنافسة العالمية. شركة سامسونج بتعمل من كل موبيل ملايين النسخ، ليه مش زعلان إن فيه ملايين النسخ من نفس الموبيل اللي أنت شايله، ليه مقلتش أن دا تقليد؟ لأنك غالبا فاهم إن الفرق بين الموبيلات هتكون في البرامج الموجودة على الجهاز و كيفية استخدام الجهاز.
ربنا لو خلق منك اتنين على الأرض، بعقلك البشري هل دا دليل علي قدرة ربنا ولا دليل علي عدم قدرته " حاشا لله" إنه يطور وينوع في الخلق الإنساني والحيواني وغيره من بديع خلقه سبحانه وتعالى!! (خليك واضع في دماغك كلمة واحدة -النقص في ذات الله محالة-)، أن الله على كل شيء قدير، و فوق كل ذي علم عليم" هو ربي جل و علا.
نتشابه في الظروف، نتشابه في الأفكار، نتشابه في الكثير، لكن نختلف في الفعل ورد الفعل، نختلف في قوة التحمل وقوة التغيير، نختلف في الاستسلام

والمحاولة والوقوع والوقوف، نختلف في التمسك بثقتنا في الله وفهمنا لمراد الله، نختلف في قُربنا وبُعدنا عن الله.، نتشابه و نختلف كثيرا.
طيب ربنا خلقنا ليه؟ عشان نعبده بس كدا، و كلنا حافظين الآية الكريمة عن ظهر قلب، هي دي الكلمة العامة اللي حضرتك دايما بتخدر بها ضميرك عشان محدش يعمل حاجة، ربنا خلقنا عشان نتعبد له سبحانه باختلافنا وقدراتنا المتفاوتة، بفهمنا المتفاوت، بمواهبنا المختلفة، مهما كان حجم موهبتك كبيرة أو ضئيلة، أنا اعرف واحدة مش بتعرف تعمل في حياتها غير ترتيب البيت وتنظيمه فقط، ومع ذلك نزلت فيديوهات وعملت مجموعات وعلمت غيرها، واليوم بعد ما ماتت كان دا عملها الوحيد الذي تعبدت به لله بجانب الأساسيات و النوافل في العبادات.
طبعا مش معنى كلامي نسيب العبادات والأساسيات
كل واحد من الصحابة فهم صيغة التعبد لله (بجانب أنه أداء العبادات الفروض بشكل كامل والسنن والنوافل وغيرها علي قدر الاستطاعة)، أنه أيضا التعبد بالعمل بمواهبه وبما يتقنه، و نوع شخصيته و نقاط قوته و نقاط ضعفه، سيدنا أبو هريرة تعبد لله بإيه (بتعليم الناس سنة الرسول(صلى الله عليه وسلم) ورواية الأحاديث)، سيدنا خالد بن الوليد، تعبد لله بقدرته علي التخطيط والإدارة و إتقان فن إدارة الحروب (اللي بيتم ذكره اليوم)، التعبد ممكن يكون أصلا بإنك تساعد ابنك إنه يتعلم حاجة جديدة في يومه فقط، أو يعرف شيء جديد، أو يأكل أكلة تعينه على الحياة، أو إنك تكون زوج صالح لزوجتك و تساعدها على الحياة بإنك تعينها علي الرضا بها.
طيب بلاش، لو دا مش أقنعك!
مين يعرف سنان الرماح في جيش خالد بن الوليد، ولا حد فيكم!، هل يعتبر الشخص دا لم يتعبد لله بإتقانه الحرفة البسيطة، دا اللي هو بيعرفه وعملها

لوجه الله، وسن الرماح أو سن السيوف للقتال المميز و لنجاح المسلمين.، مين يعرف قادة الأفرع و الجنود في أي جيش إسلامي من غزوات الرسول(صلى الله عليه وسلم)، طيب عدد الصحابة وصل لما يفوق ١٠٠ ألف صحابي، مين شاطر يقدر يعدهم؟؟ ممكن تكون عارف منهم ٥٠ أو أكتر لكن مش عارفهم كلهم، لكن الأكيد أن كل واحد تعبد لله بالموهبة و المهارة التي يحبها، بقدراته على العمل و شخصيته؛ لأن الرقي في الحضارات لا يأتي من خلال أشخاص كارهة لما تفعل، أو شخص مجبر فوق الوصف.

ربنا أمر إن يكون فيه طائفة تقعد في المدينة ولا تخرج للحرب عشان تعلم غيرها، فهل يعتبر وجودها لتعليم الناس عدم تعبد، و الناس اللي خرجوا للحرب تعبدوا لله بشكل أحسن، أكانت الصحابيات تجلسن في بيوتهن بلا أي شاغل يشغلهن و لا كانت هموم الأمة تشغلهن، و هنا في بعض الصحابيات كانت تعلم أن قدراتها فقط أنه تعين زوجها و نفسها و أولاده، فقامت بفعل ذلك، و كانت هذه منطقة تميزها.

مين يعد لِيَّ ٥ وظائف للسيدة عائشة رضوان الله عليها، حبيبة حبيبي رسول الله(صلى الله عليه وسلم)؟؟!!، أمهر النساء في علم الطب، أمهر رواة الأحاديث، أمهر من تم أخذ المعاملة الزوجية وما فيها عنها، عالمة بأنساب العرب، تفتي وتحدث عن الرسول، تراعي الأيتام والنساء وغيرهم، علمت أنها خُلقت لتعلم كيف تتعبد لله.

محدش بيقول للستات اخرجي من بيتك، قطعي السكك، ولا تراعي أي شيء، لكن تعلمي وعلمي، أبدعي وتفنني،فقد خُلقتِ؛ لأنكِ مختلفة، وجود نسخة أخرى منك على الأرض نقص في ذات الله وهو محال "ربي على كل شيء قدير".

محدش بيقول للراجل لو معملتش أثر كبير فأنت لم تعبد الله سبحانه وتعالى، كونك قادرًا على اتقان عملك و تحبه و قادر على مساعدة أهل بيتك و الوقوف معهم و التعلم كيف تتعامل معاهم، فهذا تميز لا تقلل من شأنه.
خلقت لتترك أثرا، و من الأثر تخلق الأسطورة، لم يكن عمر بن الخطاب يسعى ليكون أسطورة، و لكنه ترك أثرا واضحا، جعلنا نشعر بعظمة الأثر و نجعله أسطورة. لم يكن خالد بن الوليد يسعى ليكون أسطورة، و لكنه أتقن موهبته و جعلها فعالة و ترك أثرا، فذكرنا الأثر، و تحول الأثر إلى أسطورة. لقد آمن الجميع أنه لا يمكن أن يكون هناك عمر بن الخطاب آخر أبدا، مهما حصل، و الحقيقة انه سيكون سواء أردنا هذا في هذا العصر أم لا، و هذا مصداقا لكلام ربنا.
قال تعالي
{ (9)وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ (١٠ (أُولَٰئِكَ الْمُقَرَّبُونَ (11) فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ (12) ثُلَّةٌ مِّنَ الْأَوَّلِينَ (13) وَقَلِيلٌ مِّنَ الْآخِرِينَ(14) } سورة الواقعة، { (37)لِأَصْحَابِ الْيَمِينِ (٣٨) ثُلَّةٌ مِنَ الْأَوَّلِينَ (٣٩) وَثُلَّةٌ مِنَ الْآخِرِينَ (40)} سورة "الواقعة"
هيدخل الجنة، نوعين مذكورين في السورة، السابقون (و دول الرواد و اللي بيمهدوا الطريق لغيرهم و بيكون ليهم السبق في الطريق، إذن حتى لو مُت على الطريق و لم تصل، يكفيك أنك كنت سباق، و السابقون "أكثرهم من أوائل المسلمين اللي دعموا الرسول(صلى الله عليه وسلم)، يبقى قليل من الآخرين، و القليل دول مش معلوم عددهم و مش معلوم لما ربنا قال عنهم قليل (كانوا قليل نسبة لإيه بالضبط، محدش يعرف)، لكن ربنا ذكر أن قدامنا فرصة إننا نكون من السابقين، سؤالنا ليه متكونش منهم، ليه أنا مكونش منهم؟.، و النوع التاني، هم أصحاب اليمين، ثلة من الأولين و ثلة من الآخرين، و دول كتير سواء من كانوا أول عهد بالإيمان أو من كان آخر من آمن في نهاية الزمان، تفتكر لسه

قدامك فرصة تعقد النية و تتمتع بموهبتك و تمارس شغفك و تحوله لشغل متقن تتعبد به لله، و لا فات الوقت؟؟

أنا مش هذكر أمثلة تانية، لكن هقولكم أن فعل الصحابة إذا كان فيه غيري يعمل، فلماذا لا أبدأ أنا، أنا أولى بصناعة الخير، و إذا كان أيضا فيه كتير يعمل؟ ليه ميكونش متخصصين هناك أكتر وأكتر في نفس مجالك عشان نفيد أكتر الناس؛ لأن شخص واحد لن يسد، ولماذا لا أطور ما أفعله، و إذا كان هناك الكثير لماذا لا يكون هناك أكثر حتى يكون التنوع والاختلاف موجود. فيه مقولة كان المسلمين في عزهم يستخدموها، كانت منهج حياة ودا اللي خلاهم عظماء، أنهم علموا إنه مهما صغر عملهم فهو عظيم فكانوا عظماء ولم يستصغر أحدهم فعل الآخر مهما حدث (أنا بتكلم عن أغلب الصحابة)، و لذلك عظَّمناهم؛ لأنهم عظماء. صاغها الصينيون في مقولة "إذا تحرك جناح فراشة في كوريا قلبت موازين البورصة في الصين". دا اسمه "نظرية تأثير جناح الفراشة"، معناها الأفعال الصغيرة جدًّا تقلب الموازين مع التراكم. احنا فضلنا نستصغر أعمالنا وأعمال غيرنا لما صرنا أقزام في نظر غيرنا ونظر أنفسنا، من كان قزما فلن يرتقي لمستوي العمالقة إلا بفعل التفكير والعمل مهما كان صغيرا. و ليس المقصود هنا التفكير الكثير و قلة العمل، لكن أن تفكر و تنظر لكل عمل على أنه كبير مهما كان صغيرا؛ لأنه أفادك و أفاد غيرك

سؤال: ليه مفترض دايما أنك فاشل؟؟ إيه اللي مخوفك من النجاح؟؟؟

الحلقة الرابعة (أفضل (أ))

مفيش أفعل تفضيل، أنت أفعل لوحدك مش مقارن مع غيرك، أنت أفعل، عليك عمل لازم تنهيه، أنت افعل مميز بنفسك لغيرك، مش أفعل مميز عن غيرك.

كل دي نقاط مهمة لازم تفهمها

دايما عمالين نتكلم بلغة لازم أبقي (أ) أحسن، (أ) أميز، (أ) أجمل، (أ) أحلى..

رائع لكن مصرين نضع حرف الجر (عن) أو حرف الجر (من)

فالجملة بتكون، أنا أحسن من جارتنا في الطبيخ، أنا أميز من صحبتي في المذاكرة

المقولة الشهيرة للآباء و الأمهات، اعمل أفضل حاجة عشان متفضحناش، لازم تكون أحسن من ابن عمك عشان ما تفضحناش

فهمنا كلنا الكلام دا على انه لازم غيرنا يكون خسران عشان نكسب، حطمنا أحلام غيرنا عشان نكسب، قللنا من غيرنا عشان نرضي غرورنا ونحس أننا (أ) أفضل، خايفة إن بنتي تتغر أو تشوف نفسها يبقى لازم أكسر مناخيرها، تقولي ماما أنا حلوة أقولها لأ هو أنت مفكرة نفسك شاطرة.

أو خائفة الناس تكسرها أقوم أقولها اللي تقولك إنها حلوة، قول لها "أنا أحلى منك"، وحاولي تلاقي فيها عيب عايريها به، ألا يستقيم أننا نكون كلنا ناجحين وفينا مليون شخص مميز؛ كل واحد في منطقته، ألا يستقيم أن نكون جزءًا من بناء ميهدش بعضه، ليه ماكونشي أنا نفسي مميز في الرسم وأنجح وغيري ينجح والشاطر هو اللي يتعلم اكتر و اكتر ويواصل الطريق.

و نتيجة لما سبق، حصل عندنا لخبطة، أنا (أ) أنجح حد في الفصل و ماما بتقولي كده و ترجع تقولي هو أنت فاكر نفسك شاطر، و نشعر باللخبطة هل

احنا شاطرين لا مش شاطرين؟!، بالتبعية لازم غيري يحس بالارتباك في المشاعر؛ لأني مش عارف أفهم الدنيا، و بالتبعية الفكرة اللي هتغلب أكتر هستخدمها لصالحي و أثبت فشل الناس التانية عشان أفضل محافظ على الفكرة.

عشان الأمم تنحدر، الأمم اتعلمت أن أي عمل استحقره، أي ميزة ولو بسيطة أستحقرها، عشان الأمم تنحدر، الأمم اتعلمت إن لازم أكسب على جثث الآخرين، ألا يستقيم أني أنجح وغيري ناجح برضو، ألا يستقيم أن لو غيري ناجح أساعده إنه يحافظ على نجاحه وأنا أطور شغلي أكتر واعمل وأنجح اكتر بمجهودي بدون ما اشوه غيري.

كل الناس لها بدايات مختلفة.. اللي اتولد فقير واللي اتولد غني وحاجات كتير والنهايات واحدة وهي الدفن، ما بين البداية وما بين النهاية رسالتك في الكون ومكانك اللي حتى لو كان صغير مينفعش حد يلعب فيه.

عمركم شفتوا فريق كرة فيه لاعب واحد بيلعب كل حاجة، الإعلام العالمي هو اللي صور لنا إن الهدف مهم، و إن اللاعب اللي سجل هو اللي شاطر و بس، و حضرتك الناس اللي ساعدته في تسجيل الهدف، دول إيه؟؟ هواء، ناس مالهاش لزوم، الهدف دا محتاج حد يشوط الكرة ويظبطها، و محتاج حارس ينقذ الفريق، و محتاج حد يمرر الكرة من عند مرمى فريقك لحد ما توصل مرمى الفريق الأخير و تحرز الهدف، تفتكر الهداف هو اللي عمل دا بمفرده؟؟ رغم أن الألعاب الجماعية كتير،و منها كرة القدم الأكثر شعبية، فإن عقلية الناس بتعاملها معاملة الألعاب الفردية، لسه مش مستوعبين فكرة الفريق، (كلنا كذلك و لا أستثني أحدا- بصوت أحمد زكي-)

الإعلام و الناس و الأفكار القديمة مصرين على فكرة البطل الأوحد و بس، حتى فكرة اللعب كفريق، مش بيفهموا إزاي يتعاملوا معاها، ولما بيعملوا لقاءات مع

لاعبي الكرة بيعملوا لقاءات ميجا ستار مع الهداف فقط مع أن فيه ناس تانية مهمة، و لما بيقابلوا باقي اللاعبين، مش بيعملوا لقاءات مهمة معاهم، ممكن يبعتوا أي مذيع صغير أو لسه بيبدأ حياته المهنية أو حتى لقاء على التليفون، و عشان الناس مش عارفة تحط الناس في مكانها الصح بأسلوب صح، فاخترعوا حاجة اسمها الصف التاني و التالت و العاشر من الناجحين، مع أن كل واحد هو بطل في حياته و صراعاته الخاصة و بطل رقم اتنين أو تلاتة أو عشرة في حياة غيره حسب قربهم من بعض في التأثير.

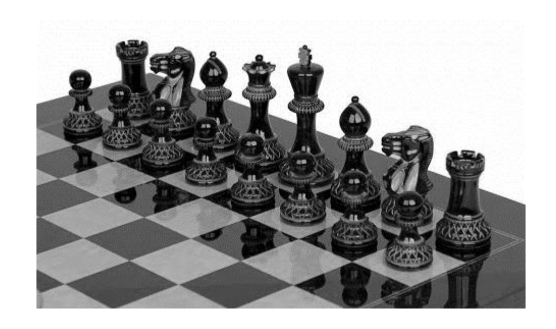
و لأن الناس شايفة أن النجاح من خلال النتيجة النهائية، فلا تعترف بأي شغل للفرق، و إذا اعترفت فيكون علي استحياء.

لو فرضنا أن الدنيا على هيئة بيت وجدران عمركم شفتم كل الناس بتشتغل في البناء طيب مين اللي هيدهن ويزين ويركب اللمبات ويعمل السباكة، مين هيكون لمبة، و مين هيكون حتة الاسمنت، و مين اللي ممكن يلون ويدهن البيت ويركب الإكسسوار؟.

لو افترضنا إن الكون و الدنيا شبه الصورة دي، الغرز المتشابهة عملت شيء مهم و الغرز المختلفة تناغمت، هل ممكن تكون انت و جارك نفس الغرزة؟ هو مينفعش تكون انت نوع مختلف من الغرز، ألا يستقيم إنك تكون نفس الغرزة لكن لون مختلف، أنت عبارة عن غرزة بسيطة مقارنة بعمر البشرية اللي راح و الجاي، فاعمل غرزتك صح، و أنت أسطورة في نفسك لو فهمت عملك، أسطورتك من أثرك و إتقانك و إحسانك.



كل واحد فينا ربنا خلقه عشان رسالة ونوع عبادة خاص به، و نوع العبادة اللي بتكلم عنه هنا ليس الصلاة والصيام...إلخ (هذه العبادات ليس فيها فصال أو بمعنى أصح مش نازلة في اختيارات نعملها أو لأ؟ دي أمور مسلمات لا بد من عملها)، بتكلم عن عبادة العمل وعبادة الدعاء و عبادة إعمار الأرض...إلخ.
ربنا خص كل واحد فينا بمنطقة هو مميز فيها والناس لما بتشوفه بتستغرب جدًا هو عمل كده إزاي؟؟؟ حتى لو كانت إزاي ينيم طفل، الفكرة أننا مصرين نلاقي الحاجة الكبيرة في عيون الناس و نحاول نركز عليها عشان نتميز فيها.



لو عندنا رقعة شطرنج زي اللي في الصورة، و تخيل أن كل الناس اللي في الكون قررت إنها هتقف في مكان الطابية اللي واقفة دي (آخر خانة على اليمين أو الشمال في أول صف خالص)، تفتكروا هتقولوا على الناس دول إيه؟؟؟ هل تقدري تخلي كل الناس اللي في الكون واقفين في المربع الخاص بالطابية؟؟
بالعقل كدا لو حد قالك إننا هنعمل كدا هتقول عليه إيه؟؟؟
الحقيقة موضوع الشطرنج و ذكره كان عشان تعرفوا إنه من الجنون إننا نتجمع في مكان واحد ونعمل نفس الشغلانة، ودا بيكون سوء توزيع، ربنا خلقنا كل واحد فينا وله منطقة نجاح حتى لو كانت في نظر الناس هايفة ومالهاش لازمة.. لازم تتعلم إنك مهم حتى لو كان كلام الناس بيقول عكس كدا. حتى لو كان دورك طابية و تشابه مع ناس تانية فأكيد أنت ليك رقعة شطرنج خاصة بك، و منطقة خاصة بك، مثلا لو عندك منطقة سكنية فيها ٥٠٠ ألف إنسان، هل ٤ دكاترة قلب كافيين عشان العدد دا كله؟ أكيد لأ، و أكيد عايزين أكتر، يبقى أحيانا التشابه تميز.
الرسول الكريم(صلى الله عليه وسلم) لما شبه علاقته بالأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين، و تبليغهم الرسالة و كيف تواجدوا في خلال الزمن، قال إيه:

(مثلي ومثل الأنبياء قبلي كمثل رجل بنى دارًا فأكملها وأتمها إلا موضع لبنة منها، فجعل الناس يطوفون بها ويعجبون منها، ويقولون: هلاّ وضعت تلك اللبنة فكنت أنا تلك اللبنة)

يعني الرسول لم يتحدث عن الأنبياء بقوله إنه هو الأوحد و فقط، رغم علمه بأنه خاتم الأنبياء و المرسلين، وعلمه أنه سيكون من يفتح أبواب الجنة وتميزه بالكثير، وهذا كله من فضل الله عليه، ثم إنه كان يطور نفسه و يتعلم و يُعلم.

كل الأنبياء أدوا الرسالة و فعلوا الكثير، و بعضهم سيظهر يوم القيامة و ليس معه إلا نفسه، هل معنى ذلك أنه قصر في عمله؟!، بالطبع لا، لم يقصر أحد منهم في رسالته.

كان الرسول(صلى الله عليه وسلم) يتعامل مع الصحابة بمبدأ فوز-فوز، وكان يعلم أن لكل شخص قدرات، و لكل شخص مهمة على الأرض أتى لكي ينفذها، فرسم لأصحابه الرؤية العظيمة النهائية، وهي إرضاء الله ودخول الجنة ولكن الطرق حتى تذهب لهذه الرؤية العظيمة هي أهدافك التي خُلقت لكي تنفذها و موهبتك اللي تحملها بين قلبك حتى تقوم بها و تشعرك بنجاحك، و منطقة تميزك التي تساعدك علي إتمام المهمة و الرسالة.

بالمناسبة ممكن يكون عملك بسيط جدًّا ويؤثر و يغير موازين، تعرف سلاكة الودان اللي مفيش عنها غنى لأي بيت؟ اللي عملتها واحدة ست كانت مهتمة بنظافة أولادها جدًّا، الكورريكتور corrector اللي بتستخدمه عشان ما تهدرش الورق اللي عملته سكرتيرة، دي اختراعات بسيطة جدًّا من أعمال لستات شافوا في نفسهم مميزات، تفتكر حياتنا هيكون إيه شكلها من غير الحاجات البسيطة: ATMاللي بتصرف منها اللي لو قارون عرف بوجودها مكنش اتفشخر بمفاتيح خزائنه، صاحبة الفكرة واحد ست عاملة بسيطة كانت محتاجة تقبض وتسحب فلوس وقت ما تحب. الأمور دي بسيطة جدًّا، بتحط

بطاقة البنك في المحفظة و تمشي، بطريقة تظهر أنها عادية، لكن الحقيقة اختراع مهم جدًّا، وفر على الناس الكثير.
النحلة الصغيرة دي طول عمرها بتعمل فقط ١/٣ معلقة عسل صغيرة يعني إنجازها في حياتها بحالها كاملة هي ملعقة الشاي بتاعتك؛ تلتها فقط عسل هو دا انجازها، هفترض ان كل نحلة وزها الشيطان و نفسها و إحساسها الداخلي بالدونية و أنها قليلة و مش مهمة قالت في نفسها دا عمل صغير سيب غيرك يعمله تفتكر إيه اللي هيحصل؟؟؟
يبقى المشكلة أن لو شخص واحد فقط قلل من قيمة العمل الخاص به، مش هيكون هناك تأثير كبير لهذا الأمر، لكن لو هذا التقليل من الأمور و التصغير من شأن كل شخص-لو أصبح السمة العامة للمجتمع، يبقى الكل يخسر.
يعني لو نجمة واحدة في السماء قالت أنا مش هظهر النهاردا لأني مش مؤثرة، دي مشكلتها على الصعيد الشخصي؛ لأنها مؤثرة، لكنها هي مش فاهمة دي بشكل صحيح، طيب لو مجتمع النجوم (جزء منه) قرر أنه فجأة مالوش لازم ظهوره و إنه عمل بسيط وفاشل، يبقى الكل يخسر.
تبقي المشكلة لو العقل بتاع شخص واحد تخيل كدا، يبقى محتاج يفهم الصح، لكن لو كان عقل المجتمع كله فكر كدا، يبقى الكل هيخسر.
لو علمت أن دي آخر ٦ أشهر في حياتك على الأرض، ما هو العمل الذي ستقوم بعمله، مع فرض أنك مش هتقصر في العبادات و كل الفروض و النوافل، لو سمحت (استثني العبادات مثل الصلاة و الصيام و ما إلى ذلك " حضرتك دا مش أوبشن أعملهم أو لأ، دول أساسيات يعيش الإنسان عليهم مثل الماء والهواء في كل يوم من أيام حياته)، إحنا بنحاول نعرف هدفنا إيه في الحياة، وإيه هو اللي ممكن أنجح فيه بسهولة وأفيد نفسي و الناس من حوالي.

مشكلة السؤال دا إن الإنسان مش بياخد باله إنه أول ما بيعرف إنه خلاص معدش عنده وقت، وأإنه أول شهر أو اتنين فعلا، هيعمل كل العبادات و هيجبر نفسه و هيتذكر في كل لحظة، لكن بعد شهر و اتنين هيرجع جزئيا لكونه إنسانًا يمارس الحياة بشكل معتاد؛ السؤال يقصد لو فرضنا إنك عملت كل ما يقربك لله، إيه العمل اللي سهل عليك عمله، و تقدر تعمله و شايف إنه ممتع ليك و مفيد ليك و يسعدك و بيعطيك إحساس بأهميتك، و هيكون نافع للغير (الغير هنا تعني أقرب الدوائر ثم أبعدها، في ناس كل قدرتها إنها تتعلم كظم الغيظ و إنها متغضبش، دا عمل عظيم و هايل و رسالة مهمة.

الحلقة الخامسة (يا فكرة مميزة يا بلاش واحدة عادية متلزمناش)

كلنا نبحث عن المميز، يعني أنا عايز فكرة محدش فكر فيها قبل كدا.. حاجة مميزة، عشان الكل يقول إن "فلان صاحب السبق فيها" مشتغلش فيها غيري قبل كده

سؤال يجنن، إزاي هتكون مميز في شيء انت أصلا لم تعمل فيه، هتعرف إيه مشاكله بدون ما تعيش فيه؟؟ لم تمارسه مطلقا، لم تتقنه؟؟؟

مثال في الأكل، مين يعرف كيكة الكريم كراميل، أكيد فيكم ناس كتير، تفتكر اللي اخترعت الفكرة أو اللي اخترعها، عملها إزاي؟؟؟ كان قاعد كدا و شخص مالوش علاقة بالحلويات مطلقا وفكر فيه كدا؟؟ واحد حب الكيكة وحب الكريم كراميل قام صحي الصبح خلطهم مع بعض و هو لم يمارس الحلويات أبدا ولم يطبخ الحلويات أبدا؟؟؟، كان صاحي الصبح من النوم وقال ليه الستات الفاشلين مفكروش يعملوا الكيكة مع الكراميل؟؟

و لا مراته واقفة بتعملها قالها إزاي يا حاجة مش بتحطي الكيكة مع الكراميل، أصلها هتبقى كدا بقدرة ربنا؛ الكيكة فوق والكراميل تحت وتحطها في حمام مائي؟؟؟ وظبط درجة الحرارة إزاي؟؟

دا شخص حاول وفكر وعمل كتير من المحاولات عشان يوصل للمنتج دا؟؟ حد يعرف صاحب المنتج دا؟ "غالبا لأ " لكن كلنا نعرف المحلات اللي بتطور وتتفنن في الأمر وبنروح نجيب منها والمحل اللي بيطور اكتر بيكون عليه إقبال اكتر؟؟ صح ولا لأ؟؟

طيب مين يعرف سلاكة الودان؟ السبب في اختراع سلاكة الودان إن فيه أم كانت مهتمة بنظافة ابنها جدا، وكانت بتحاول تنضف ودانه فكانت بتجيب الخلة وتضع عليها قطنة وتبدأ تنضف ودان ابنها بحذر، و مع الوقت تطور الأمر.

جربر الأكل اللي بيتعرض للأطفال في المحلات وأغلب الناس تسمع عنه، تعرفوا مين صاحبته؟؟ إنسانة كان عندها طفلة، عايزة تأكلها و دا كان بعد ما حدث طلاق بينها و بين زوجها، و سافرت بالطفلة، و كانت بتفكر تأكل الطفلة أكل طبيعي من البيت، بدأت تعمل أكل من خلال الفواكه الموجودة في حديقة المنزل و اللي قامت بزراعتها، فشل عرضها للمنتج للناس بدل المرة مليون مرة، و فضلت مصرة لحد ما نجحت في تقديم الأمر لشركة ما و تم عرض المنتج و التسويق له.

مثال آخر، ذا بودي شوب "The body shop" اللي حضرتكم تجيبوا منه طلباتكم وتتباهوا أنكم بتشتروا وانه منتجات شيء مختلف وإنها طبيعية وإنه متطور، عارفين وراه مجهود من الممارسة قد إيه؟؟ لحد ما تطور وبقى المحلات العالمية ذات الماركات اللي إحنا نشتري منها.

كتاب (Eat, Pray, Love) الكاتبة بتاعته، مصحيتش من النوم فجأة قالت أنا هألف كتاب، وتاني يوم نشرته و بعدين اتحول لفيلم شهير، الكاتبة فضلت عشرين سنة تشتغل في مجال الكتابة وتحاول وتعرض ما تملك و دور النشر ترفض، و تفشل، ٢٠ سنة بتحاول.

ممكن حد يوحي بفكرة لحد، لكن مفيش حد هينفذ فكرة و هو غير مقتنع بها، أو هينفذ فكرة و هو مش عارف الطريق لها، فكرتك محدش هيسرقها منك إلا إذا نجحت وأصبحت عملًا يُمارس والناس منبهرة به، والناس لن تنبهر بأي فكرة إلا بعد إتقانها.

لن تكون فكرتك مميزة جدًّا إلا إذا مارستها يوميا، وبعد الممارسة اليومية تعيش في كيفية تطويرها بعد الإتقان وكيفية تحويلها لفكرة تساعد الناس بها وتكسب منها أكل عيش. الناس لا تسرق فكرة من أحد إلا إذا كان ناجحًا، الناس تنبهر بقصة الفكرة و تشتري منها؛ لأنها عاشت في مجهود صاحبها المبذول.

تعلم أن المميز لم يكون يوما إلا شيئًا معتادًا عاش فيه صاحبه و أتقنه حتى جعله مميزا.

هل تعلم أن عالم الصم و البكم، الإشارات الخاصة بهم صعبة و لم يتم تطويرها، هل تعلم أن في أسئلة كتير عن الكون لم يتم الإجابة عنها، هل تعلم أن في أمهات لا تفقه شيئًا في التربية، هل تعلم إن فيه أشخاص متعرفش (A, B, C) بيزنس، لو دققت النظر هتعرف ان فيه ملايين محتاجين غرزتك عشان البلوفر الدنيوي يكمل و يكون قدر الإمكان أفضل مما نتخيل.

إيه الفكرة اللي انت فعلا متقنها بعد العمر دا كله؟؟؟ إيه المجال اللي أنت أتقنته بشكل قوي جدًّا و ما هي أهم مشاكله اللي تعتقد إنه يمكن حلها؟؟

الناس عمالة تحكي عن الشخص العادي و كأنه شخص مش مهم، الحقيقة أنه أحيانًا أهمية الشخص تأتي من كونه معتادًا، يعني علي سبيل المثال، الإمام الشافعي كان يتيم، واللي ربته أمه، أمه سيدة عادية، و دا سر وجود الإمام الشافعي، و يمكن كانت وظيفة الأب أنه يوفر الأكل لهم، و بعد فترة تحمل زوجته في ابنه و يموت، أبو الرسول الكريم، كان سيد من سادة قريش، ماذا كان فعله الشهير غير أنه شخص تزوج و أنجبت زوجته الرسول صلى الله عليه و سلم، الفكرة إنك لو كنت عاديا، تتعلم أن تطور نفسك و أفكارك و وعيك و

نضجك الإنساني، و أن تتقن ما تفعل و أن تسند غيرك وتقف معه حتى يستطيع أن يصل، أن تكون إنسانًا صالحًا أن تحب نفسك و تحب الخير لغيرك.

أن تكون عاديا ليس بُعبعًا، و لكن يجب أن تكون متقنًا و محسنًا و أن تعلم أن لوجودك سببًا، و أن تتقن ما تفعل و تطور نفسك، و ألا تقف جامدًا في الحياة و ألا تكون تابعًا لجملة "هذا ما وجدنا عليه آباءنا فقط"، دون أن تتطور و تساعد الغير.

في ناس اعتادت الصلاة، ليس لأن من ساعدها على ذلك شيخ أو إنسان مشهور، لكن لأن من ساعدها إنسان عادي يحاول أن ينتظم باستمرار في الصلاة.، كلنا بشر عاديون، إلا من كان لفعله وجود و أثر أكبر يستفيد منه الناس أكثر،و لسبب ما "لا بد أن يظهر هذا الأثر في هذا الكون" و يعلم عنه الناس، و الحكمة من ظهوره للناس، نعلم منها جوانب و ستظل جوانب أخرى في علم الله.

لكن لا تركن و تترك نفسك لمجرد أن تلف في دائرة لا تخصك، و تعلم ان العادي، إنسان له صراعاته الداخلية التي يحاربها و يحاول أن يلتزم و يتغير، حتي كون إنسان عاديًا مختلف لنفسه في الأول و لغيره فيما بعد.

فكرة الحياة تقوم على فكرة أن تترك بصمتك في نفسك و فيمن مروا في حياتك، حتى لو كان عبور هذه الأشخاص مجرد لحظات في حياتك، أَحسن الأثر و أَحسن البصمة حتى لو كانت ضئيلة من وجهة نظرك. تخيل كدا معايا أن إنسانًا عاديًا كتب كتابًا عاديًا، قرأه شخص واحد فقط و لم يقرأ الكتاب الملايين من الناس، و هذا الشخص تغير جزء في روتينه و حياته، ثم تغير روتين و حياة ابنه، ثم ورث الحفيد هذا التغيير، تخيل ما شكل الحياة لهذه الأسرة، و كيف سينتقل تأثير الأسرة للأسر الأخرى من حولهم.

نحن العاديون نغير و نؤثر في حياة و قرارات و رؤية وأفكار كل من مرَّ في حياتنا و عدد من يمر في حياتنا بشكل يومي أو أسبوعي و سنوي في متوسط عمر الفرد، يصل عدد الناس لمليون شخص و أكثر، تخيل، ماذا فعلت فيهم أنت كشخص عادي؟.

الإنسان شخص عادي، يطمح للوعي و النضج الإنساني، ويتطور ويغير في نفسه وفي حياته حتى يكون دائما نسخة أفضل، و في طريقه يتغير الناس عندما يشاهدون أنه تغيير يمشي أمامهم على الأرض.

سؤال: ما رأيك عن الشخص العادي؟

جميع الأسئلة التي تم تجميعُها بواسطة الكاتبة واستخدمتها لاكتشاف شغفها، و تم عملها مع العملاء

□

أسئلة لمعرفة شغفك و أحلامك و موهبتك

الأسئلة اللي جاية كلها ليك أنت، مش ليك و الجيران، لما تجاوب، جاوب بأنانية مفرطة، ركز علي نفسك أنت إيه اللي يساعدك أنت؟ إيه اللي يريحك و يسعدك؟ ابعد عن الأجوبة المثالية و المحفوظة، ابعد عن الأمثلة المحلولة، اكتب كل اللي نفسك فيه، اكتب و كن صريحًا مع نفسك؛ لأنك بتحاول تلاقي حياتك و وجودك و هدفك و أنت جاي ليه الأرض؟.

<u>**نقطة للتوضيح:**</u> فيه فرق كبير بين معرفة الشغف عشان تعرف رسالتك في الحياة و تفهم أنت عايز تعمل إيه؟ و بين معرفة منطقة تميزك، و بين تحويله لشغل يُدر عليك المال، و فرق بين إيجاد فكرة لعمل مشروع مناسب عشان تبدأ حياتك و تشتغل و يكون معاك فلوس، لكل واحدة من دول خطوط منفصلة و أحيانًا متصلة في بعض النقاط و أحيانًا بتكمل بعض و بتتعاون، خلينا هنا نركز فقط على معرفة شغفك و أنت بتحب إيه؟، و بعد كدا عايز تمارسه كهواية، عايز تحوله كبيزنس، مش عايز تشتغل به، دا قرارك.

و الأمر التاني المهم، طول ما أنت واضع أن الأصل في الموضوع الحصول علي الفلوس، البوصلة بتاعتك مش هتكون صحيحة، هتكون عامل زي اللي وضع البوصلة الخاصة به في مجال مغناطيسي، فكل مؤشرات البوصلة مش هتكون صحيحة و هتدخل في متاهات، انسى تماما و أنت بتمشي في رحلة شغفك في البداية موضوع الفلوس، و لما بنذكر سؤال زي لو معاك فلوس كتير مش بتخلص، دا معناه أنك هتستخدم الفلوس دي في أكلك و فواتيرك و تعيش مرتاح ماليا مش خايف أنك لازم تشتغل عشان تسد فواتير المدارس و الكهرباء و الحاجات اللي تجعلنا جميعا نقبل بأي حاجة خوفا من قلة الفلوس.

دي أمور لا بد من توضيحها في البداية عشان نفهم إحنا بنبحث عن ماذا؟ و كمان قدر الإمكان نلاقيه بطريقة صحيحة، الأسئلة هتكون أحيانا مكررة بأكتر من صيغة، و دا عشان العقول و الأفهام مختلفة، و هذا الاختلاف ظهر بشكل واضح خلال رحلتي مع العملاء، يلّا نبدأ الرحلة:

١. **حاجة كنت بتحب تعملها و أنت صغير؟**

----

٢. **لو مثلك الأعلى هيعمل شيء دلوقتي و هتكون مستمتع و أنت معه و تعملوا الشيء دي سوا، تفتكر ما هذا الشيء؟**

----

٣. **ما الذي يرسم الابتسامة على وجهك؟ إيه اللي يجعلك تضحك لما بتعمله أو بتشوفه؟**

----

٤. **ما الذي تعشق الحديث عنه؟ حاجة بتحب تتكلم عنها كتير جدًّا، و تستطيع أن تقنع الناس به؟**

----

٥. **لو انقطعت على جزيرة مهجورة، وفجأة وجدت الغذاء والماء والمأوى و كل شيء موجود، لكنك عايش لوحدك، ما الذي قد تشتاق إليه أكثر و تفتقده؟**

----

٦. لو انقطعت على جزيرة مهجورة، وفجأة وجدت الغذاء والماء والمأوى و كل شيء موجود لكنك عايش لوحدك، ما العمل الذي ممكن أن تمارسه و يجعل وقتك يجري بسرعة و سعادة؟؟

----

٧. تخيل، إذا رأيت طردًا على البحر و أنت على هذه الجزيرة المهجورة، ما الذي تأمل أن تجده في ذلك الطرد؟؟

----

٨. لو قابلت نفسك و أنت صغير تقول لها إيه؟؟ تنصحها تشتغل إيه، بفرض أنك مستريح ماليا و عندك فلوس مش بتخلص و مش قلقان و لا محتاج فلوس عشان تدفع فواتيرك؟؟

----

٩. إذا تم إجبارك علي قضاء شهر واحد في مكان مع شخص (من حقك تختاره)، فمن تختار؟

----

١٠. لماذا تختار هذا الشخص، المقصود الشخص في السؤال السابق؟

----

١١. عند زيارة المكتبة، أي قسم يثير اهتمامك، إيه نوع الكتب اللي بتحب تقرأ فيها؟

١٢. لماذا هذا النوع تحديدًا من الكتب؟

----

١٣. كنت بتزور المكتبة و مسموح لك بكتاب واحد و هو كتاب لحياتك، تفتكري هيكون إيه و في مجال إيه؟؟

----

١٤. لو معاك فلوس تكفيك تعيش غني و متقلقش مش هتزول من معاك مطلقا، و هتدفع فواتيرك و كل حاجة، و ممنوع تستخدمها في أي مشروع، ممكن تشتغل إيه لو مستريح ماليا تماما، و بنبه للمرة التانية الفلوس الكثير مش هتستخدمها في أي مشروع؟؟

----

١٥. لو كان النجاح و الشهرة وكل اللي عايزه هيكون معاك، ممكن تعمل إيه في حياتك، ممكن تشتغل إيه؟؟

----

١٦. لو جالك مصباح علاء الدين، و قالك ليك طلب واحد في حاجة بتحبها هعملها لك، إيه الحاجة اللي بتحبها و تختار أنه يساعدك فيها؟؟

----

١٧. لو جالك مصباح علاء الدين، و قال لك ممكن أجعلك ناجح في الحاجة اللي أنت بتحبها و أشهر شخص فيها، هتكون إيه الحاجة اللي بتحبها و نفسك تشتغل فيها؟؟

----

١٨. لما بتتفرج على التليفزيون إيه اللي بيشدك فيه، وما هو أكتر نوع برامج بتنجذب له؟

----

١٩. تفتكر ليه نوع البرامج دي بيجذبك؟؟

----

٢٠. لما بتتفرج على التليفزيون إيه أكتر نوع أفلام بيشدك فيه، ما هو أكتر نوع أفلام بتنجذب له؟

----

٢١. تفتكر ليه نوع الأفلام دي بيجذبك؟؟

----

٢٢. لو هتتكلم عن شيء تعشقه و تشرحه للأطفال، تفتكر تكون إيه؟؟

----

٢٣. موضوع لو الأطفال أتعلموه و أنت علمتهم الموضوع دا بنفسك، حياتهم هيحصل فيها تغيير ولو بسيط؟

----

٢٤. لو فاضل ليك في الدنيا ٦ شهور، هتعمل فيهم إيه (ملحوظة هتصلي وتصوم وتعبد ربنا وتحضن ولادك وهتعمل كل الفروض والنوافل، وبعد شهرين من معرفة الخبر وعمل كل الفروض، هتشتغل في إيه عشان تشعر بالسعادة وأن اللي فاضل ف عمرك ما راحش هدر)؟؟

----

٢٥. لو تخيلت أن دخول الجنة بعد ما تعمل الفروض و كل حاجة و قبل ذلك رحمة ربنا، هتكون عن طريق شيء واحد تعمله و تكون بتحبه و بيسعدك، و بيخليك تحس بأهميتك، تفتكر ما هو هذا الشيء؟(السؤال فقط للتخيل البعيد، و مستوحى من أحد أحاديث الرسول صلي الله عليه و سلم (عن أبي هريرة رضي الله قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لبلال عند صلاة الغداة: يا بلال حدثني بأرجى عمل عملته عندك في الإسلام منفعة؟ فإني سمعت الليلة خشف نعليك بين يدي في الجنة. قال بلال: ما عملت عملا في الإسلام أرجى عندي منفعة من أني لا أتطهر طهوراً تامًّا في ساعة من ليل ولا نهار إلا صليت بذلك الطهور ما كتب الله لي أن أصلي". رواه البخاري، و مسلم)؟

----

٢٦. حاجة لما بتلاقي حد بيعملها بتشعر بالغيرة و الغبطة، و تقول في نفسك أنا اقدر اعملها بطريقة أحسن منه، تفتكر ما هو هذا الشيء؟؟

----

٢٧. لو ممكن تكون شخصية أنت تختارها، تختار مين؟

----

٢٨. لماذا اخترت هذه الشخصية، ما الذي يجذبك نحو هذه الشخصية؟؟

----

٢٩. تخيل ان دي آخر لحظة في حياتك و بتكتب (أنا ندمت عشان معملتش........) أكمل الجملة، هنا نقصد بعد ما عملت الفروض و النوافل و حضنت الأولاد و طلبت السماح من الناس، نقصد عمل أو شيء يخصك أنت، و تحب فعله، مش شيء تعمله عشان ترضي الناس؟

----

٣٠. إيه الحلم اللي لو حلمته، الناس تقول عليك مجنون أو مخبول؟

----

٣١. إيه الشغلانة اللي ممكن تعملها بدون فلوس عشان بتسعدك و بتحبها؟

----

٣٢. لو روحت مكان و طلبوا منك تتكلم عن موضوع لمدة ١٥ دقيقة و إلا المكان هيختفي من الوجود، ممكن تتكلم عن إيه؟

----

٣٣. موضوع بتحب تتكلم عنه، و مش بتشبع من الكلام فيه؟؟

----

٣٤. إيه الأنشطة اللي بتحس بسعادة و الأهمية و أنت بتعملها؟

----

٣٥. الناس لما بتجيلك و تتطلب المساعدة منك، بتطلب منك إيه؟؟

----

٣٦. مين مثلك الأعلى، اكتب الأسماء كلها، ممكن تكتب أشخاص بتشعر أنهم مميزين؟؟

----

٣٧. ليه اخترت الأسماء دي؟ كل اسم اكتب قصاده الأسباب اللي جعلتك تختاره..

----

٣٨. إيه الحاجات اللي بتشعر أنها ممكن تكون في الأشخاص دي و أنت بتحبها و ممكن تكون فيك؟

٣٩. لو جالك شغل تطوعي، تفتكر ممكن يكون إيه و تعمله بسعادة (كن محدد في الاختيار، حتى لو كانت النقطة بسيطة)؟؟

----

٤٠. إيه الموضوع اللي ممكن تتكلم فيه، و تدافع عنه بشكل كبير جدًّا و بقوة و حماس؟؟

----

٤١. حاجة خائف منها على الجيل القادم، و عايز تنبه الجيل دا و تعلمه يعملها صح، أو يفهمها بطريقة صحيحة؟

----

٤٢. إيه اكتر حاجة نفسك تغيرها في العالم كله، حاسس إنها ممكن تعمل فرق بسيط جدًّا؟

----

٤٣. لو ممكن تؤلف كتاب من ٢٠ صفحة تكتب عن إيه؟

----

٤٤. موضوع عندك أفكار كتيرة فيه؟

----

٤٥. موضوع عندك فضول تفهمه أكتر و تعرفه؟

----

٤٦. موضوع أو شيء بتحب تبحث عنه كتير على الإنترنت؟

----

٤٧. مشكلة ساعة ما تظهر ليك، تشعر إنك متحمس و بتعافر عشان تحلها؛ لأنك شايف أنها مهمة و أنت بتكون مستمتع و أنت بتحلها؟

----

٤٨. إيه الشيء الذي تفعله و يجعلك تشعر بأنك على طبيعتك، و براحتك (انسى الناس من حولك)؟

----

٤٩. تفتكر إيه المواهب بتاعتك من وجهة نظرك؟

----

٥٠. الناس شايفاك موهوب في إيه؟ (اسأل الناس من حولك، اختار ناس مختلفة حتى لو كنت عارف إنهم مش بيحبوك، شوف إجابات متنوعة، و اطلب منهم الصدق و الأمانة في قولهم)

----

٥١. إيه الشيء اللي لما بتعمله، بتفكر إن كل الناس عارفة و بتعرف تعمله بسهولة؟

----

٥٢. لو جتلك فرصة ليوم واحد تعمل فيه الشيء اللي نفسك تعمله، تفتكر ماذا سيكون هذا الشيء؟

----

٥٣. إيه الشيء اللي لما بتعمله مش بتحس أبدا إن الوقت خلص، و بتقول "ياه الوقت خلص بسرعة جدًّا"؟

----

٥٤. لو تخيلنا (بعد عمر طويل) إنك ميت و الناس بتقول في حقك كلام حلو، بتقول "الله يرحمه، كان شغوف (كان محب)، لعمل.............................."، (أكمل الجملة)؟ للإجابة عن هذا السؤال (يفضل إنك تكتب إجابة من عندك، و إجابة من الناس اللي حولك)

----

٥٥. لو تخيلنا (بعد عمر طويل) إنك ميت و الناس بتقول في حقك كلام حلو، بتقول "الله يرحمه، كان شاطر في............................ "، (أكمل الجملة)؟ للإجابة عن هذا السؤال (يفضل إنك تكتب إجابة من عندك، و إجابة من الناس اللي حولك)

٥٦. إيه الشغلانة /العمل اللي عندك أحلام كتير عنه، حتى لو لم تمارسه؟

----

٥٧. إيه العمل اللي ممكن الناس تقول أنت مبدع فيه لو عملته؟

----

٥٨. لو فرضنا أن في حد هيتكفل بكل مصاريفك و عملك، و كل شيء أنت ممكن تقلق عليه، مقابل إنك تقعد سنتين تعمل شغل بتحبه، و تمارس عمل بيسعدك، تفتكر إيه هو العمل دا؟

----

٥٩. إيه الشيء/ العمل اللي لو معملتوش ممكن تندم عليه؟

----

٦٠. أهم ٣ أشياء بتحب تساعد الناس فيهم؟

----

٦١. لو عايز تختار ٣ كتب يساعدوا الناس؟

----

٦٢. ليه اخترت الكتب دي؟

----

٦٣. لو حد مشهور قالك، أنا هعلمك أي حاجة بتحبها، تحب تتعلم عن إيه؟

----

٦٤. ليه اخترت الشيء / الموضوع دا، شعورك إيه ناحيته؟

----

٦٥. لو قدامك ٥ سنين فقط في حياتك، ممكن تعمل فيهم إيه؛ شرط تكون بتحبه و بيدِّيك الأهمية و بيغير حياة غيرك، حتى لو هتتعلمه؟

----

٦٦. لو عايز ابنك يعمل اللي بيحبه، يبقى لازم يشوفك أنت كمان بتعمل اللي بتحبه، إيه اللي بتحبه، و هتعمله عشان تكون قدوة لابنك؟

----

٦٧. حياتك هتكون في قمة الروعة و المثالية لو كنت بتشتغل في الحاجات التالية، اكتب الحاجات و الأعمال اللي تخلي حياتك مثالية؟

----

٦٨. الأعمال اللي تجعلك عايش بدون ضغط؟

----

٦٩. إيه اللي نفسك تحققه في حياتك؟

----

٧٠. إيه هي الاهتمامات و الأنشطة اللي لما بتعملها بتشعر براحة و سعادة و اهمية و قوة؟

----

٧١. إيه الأشياء اللي بتسعدك لما تعملها؟

----

٧٢. بتحس إنك عندك فضول شديد لما..........، كمل الجملة؟

----

٧٣. بشعر بنشاط و حيوية لما.................، أكمل الجملة؟

----

٧٤. لو كانت عندك قوة هايلة، و تقدر تعمل أي حاجة بدون ما تفشل، ممكن تعمل إيه؟

----

٧٥. لو عايز حد يرشدك في حياتك عشان تعمل حاجة بتحبها، هيكون مين؟

----

٧٦. إيه الشيء اللي عايزه يرشدك فيه؟

----

٧٧. ليه اخترت الشيء دا تحديدا؟

----

٧٨. فاكر مرة في حياتك كنت حاسس بإنك قوي و بتعمل حاجة مفيدة و بتشعر ناحيتها بالسعادة، تفتكر إيه هو الشيء/ النشاط/ العمل دا؟

----

٧٩. لو كلام الناس مش موجود و مش فارق معاك، ممكن تشتغل إيه، أو تعمل إيه؟

----

٨٠. مشهد لما بتشوفه في أي مكان بتشعر إنك في قمة الحماس و الإثارة و السعادة و الفرح؟

----

٨١. شيء/ حاجة لما بتعملها بتشعر إنك زي الطفل اللي بيتنطط من الفرح؟

----

٨٢. اكتب لستة ب ٢٠ حاجة عايز تعملها قبل ما تموت و تكون سعيد و أنت بتعملهم؟

----

٨٣. لو الأطفال بتشاور عليك في الشارع و تقول أنا نفسي أكون زيك، تفتكر هتكون بتعمل إيه عشان يتمنوا يكونوا زيك؟

----

٨٤. إيه الشيء اللي نفسك تعمله و تشتغل فيه و خائف من الناس و أهلك؟

----

٨٥. إيه الشيء/ النشاط/ العمل اللي لو عملته ممكن تنسى النوم؟

----

٨٦. إيه الأشياء اللي انت عملتها و متقن لها، (عد مالا يقل عن ١٠ حاجات)، ممكن تستعين بالناس من حولك؟

----

٨٧. إيه العمل اللي لما بتمارسه، يجعلك تشعر أنك غير قابل للهزيمة؟

----

٨٨. لو معاك ملايين مش هتخلص، و موجودة عشان تعيش سعيد بدون قلق، ممكن تشتغل إيه، بدون ما تستخدم الفلوس دي؟

----

٨٩. إيه الشيء اللي الناس بتمدحك و تقولك انت مميز في..............، أكمل الجملة؟

----

٩٠. **تفتكر إيه الموهبة و إيه اللي ميزك به ربنا سبحانه و تعالى؟ اكتب ما يزيد على حاجتين**

----

٩١. **تخيل انك كسبت مبلغ يزيد على ١٠٠ مليون دولار، و بعد ما عملت كل حاجة تسعدك و اتبسطت، بعد سنة من المكسب دا، هتكون بتشتغل إيه؟**

----

٩٢. **شيء في العالم يجعلك تشعر بالحزن و القهر طول ما هو مش صح من وجهة نظرك، ما هو؟**

----

٩٣. **هتعمل إيه عشان تخليه صح؟ إيه العمل/ النشاط؟**

----

٩٤. **لو انت هتكتب كتاب، و يساعد الناس، و مؤكد إنه هيكون أفضل كتاب في السوق، هيكون عن إيه؟**

----

٩٥. لو عندك وقت فراغ، تحب تقضيه في إيه، إيه الأنشطة و الاهتمامات اللي ممكن تعملها في وقت الفراغ؟

----

٩٦. هل مررت بتجربة فيها شغف إيجابي، و قمت بعمل اختيارات خاصة بك، اكتب عنها؟

----

٩٧. ما هي مشاعركم بعد هذه الرحلة؟

الفكرة من التمارين السابقة، إنك تلاقي كلمات و أشياء تتكرر كتير، و تلاقي أشياء بينها عوامل مشتركة، جمّعهم و جمّع المتشابه و شوف إيه المشترك بين كل اللي تم ذكره و أنت توصل لأنواع متعددة في شغفك

الكلمات التي تم تكرارها في التمارين السابقة

<u>التمرين الأخير</u> و يعتبر أكبر تمرين ممكن تعمله و أصعبهم، هو تمرين كتابة ١٢٠ حلم و هدف نفسك تحققهم في حياتك، مطلوب منك إنك تكتب ١٢٠ حلم و هدف و عمل نفسك تحققهم أو تشتغلهم أو تكون لك بصمة فيهم، صعوبة التمرين في أنك تجبر نفسك على أنك تقعد و تركز، بعد ما تكتب ١٢٠ نقطة، شوف إيه أكتر الكلمات اللي اتكررت، و خليها على جنب، و بعدين عيد ترتيبهم تاني حسب قربهم من قلبك، و شوف إيه اللي تقدر تحققه فعلا و تبدأ تنفذه، يلّ نبدأ ونكتب في النقاط التالية:

١- ....
٢- ....
٣- ....
٤- ....
٥- ....
٦- ....
٧- ....
٨- ....
٩- ....
١٠- ....
١١- ....
١٢- ....
١٣- ....
١٤- ....
١٥- ....
١٦- ....
١٧- ....
١٨- ....

١٩- ....

٢٠- ....

٢١- ....

٢٢- ....

٢٣- ....

٢٤- ....

٢٥- ....

٢٦- ....

٢٧- ....

٢٨- ....

٢٩- ....

٣٠- ....

٣١- ....

٣٢- ....

٣٣- ....

٣٤- ....

٣٥- ....

٣٦- ....

٣٧- ....

٣٨- ....

٣٩- ....

٤٠- ....

٤١- ....

٤٢- ....

٤٣- ....

٤٤- ....

٤٥- ....

٤٦- ....

٤٧- ....

٤٨- ....

٤٩- ....

٥٠- ....

٥١- ....

٥٢- ....

٥٣- ....

٥٤- ....

٥٥- ....

٥٦- ....

٥٧- ....

٥٨- ....

٥٩- ....

٦٠- ....

٦١- ....

٦٢- ....

٦٣- ....

٦٤- ....

٦٥- ....

٦٦- ....

٦٧- ....

٦٨- ....

٦٩- ....
٧٠- ....
٧١- ....
٧٢- ....
٧٣- ....
٧٤- ....
٧٥- ....
٧٦- ....
٧٧- ....
٧٨- ....
٧٩- ....
٨٠- ....
٨١- ....
٨٢- ....
٨٣- ....
٨٤- ....
٨٥- ....
٨٦- ....
٨٧- ....
٨٨- ....
٨٩- ....
٩٠- ....
٩١- ....
٩٢- ....
٩٣- ....

٩٤- ....

٩٥- ....

٩٦- ....

٩٧- ....

٩٨- ....

٩٩- ....

١٠٠- ....

١٠١- ....

١٠٢- ....

١٠٣- ....

١٠٤- ....

١٠٥- ....

١٠٦- ....

١٠٧- ....

١٠٨- ....

١٠٩- ....

١١٠- ....

١١١- ....

١١٢- ....

١١٣- ....

١١٤- ....

١١٥- ....

١١٦- ....

١١٧- ....

١١٨- ....

١١٩- ....

١٢٠- ....

الكلمات التي تم تكرارها في التمرين السابق

إعادة ترتيب أكتر ٢٠ حلم و هدف تقدر تنفذهم و قريبين من قلبك

١- --

٢- --

٣- --

٤- --

٥- --

٦- --

٧- --

٨- --

٩- --

١٠- --

١١- --

١٢- --

١٣- --

١٤- --

١٥- --

١٦- ---
١٧- ---
١٨- ---
١٩- ---
٢٠- ---

كلمة أخيرة

رحلة البحث لم تنته بعد، منتظراك في رحلة خاصة بك تسعدك و تكون فرحان معها و في خلالها،
لقد قرأت الكتب المتعددة لمعرفة سر وجودنا و سر الشغف و مناطق التمييز و كيف نقوم بعمل تغيير في المهنة و الحياة و مارست بشكل فعلي و هذا الكتاب خلاصة لتجربتي الشخصية و القراءة المتعددة حتى أستطيع أن أصل لطريقي.
أن شاء الله تصدر باقي السلسلة و نكمل الطريق سوا.
شكرا لأنك وصلت لنهاية الكتاب
أتمنى تكون استفدت و ركزت و قدرت تغير نقاط ف حياتك.

إلي اللقاء في الكتاب القادم

□

في الكتاب القادم

نتعرف إلى:

أنواع الشخصيات في الشغف؟

القوة المحركة للشغف؟

أنواع الشغف؟

مكونات المنطقة المميزة لك؟

كيف تجد منطقتك بكل سهولة؟

الخوف و الشغف؟

المجتمع و التعليم و المال و علاقته بالشغف؟

الكاريير وتعب السنين؟

كيف توجد منطقة التميز بين الشغف و الخبرات و القيم و المعتقدات وغيرها من الأمور التي تحير الشخص الذي يسعى لمعرفة شغفه.

الفرق بين الأثر و النتيجة و الأسطورة

□

المراجـــــع

المرة دي أنا هقدم شكل مختلف للمراجع مع وضع اللينكات لبعضها أيضا.

من السهل كتابة أسماء المصادر، و إن شاء الله هيتم أرفقها قدر المستطاع في المراجع، لكن في البداية أحب أكتب أكتر المصطلحات التي تم استخدام أغلبها للبحث عن الشغف و فهمه.

السؤال، لماذا أضع الكلمات المفتاحية الخاصة بالبحث؛ لأنها ممكن تساعد أشخاص تريد التعمق و القراءة بشكل أفضل، و أيضا لأن البحث على الإنترنت مهارة مهمة يجب على الجميع تعلمها، و بذلك أكون قدمت فائدة أكثر لمن يريد.

الكلمات المفتاحية التي تم استخدامها:

Passion, شغف

How to find Passion?

Books to know my passion

Questions to know passion

Find my passion

Discover your passion

Passion Work books / Steps to know passion / The element

Passion questions / Passion, purpose, Ikigai

جزء بسيط من المصادر التي تمت قراءتها و فهمها و الاستعانة بها في الكتاب (قدر المستطاع
سيتم وضع لينكات البحث

- https://www.psychologytoday.com/us/blog/passion/201803/37-questions-help-you-identify-your-passions
- E-book "5 steps to finding your passionate purpose"; by Gregory B. Knapp, M.A.
- E-book, "7 Keys to discovering your passion"; by Jonathan Mead
- Online- paper; "Don't follow your Passion"; by Mike Rowe
- E-book; " 10 strategies to discover your Passion"
- E-book; School of Life's Guide to " Realising your potential"
- https://www.youtube.com/watch?v=6MBaFL7sCb8
- https://www.youtube.com/watch?v=6pgaJb2Wwhs
- Online-Paper; "The power of Passion"
- Online-Paper; "Identify Your Passion", by Ministry Coaching International
- https://www.udemy.com/activate-your-passion-more-wealth-better-relationships/
- https://www.udemy.com/do-what-you-love-wake-up-every-day-loving-what-you-do/
- E-Book; "Live your Passion", by Martijn Raaijmakers
- E-book; "How to find your Passion", by Ben Rosenfeld

متابعة الكاتبة

الحساب الشخصي

https://www.facebook.com/Shaymaa.Alokaily2018

الصفحة الرسمية الخاصة

https://www.facebook.com/ShaymaaElokaly/

صفحتي علي Udemy

https://www.udemy.com/user/shaymaaalokaily/

صفحتي علي اللينكدان

https://www.linkedin.com/in/shaymaa-alokaily-74611984/

Contents